

伊予市地域包括支援センターだより

いきいき

いきいき
通信

NO.11

ノルディック・ウォーキング？

最近、日本でも徐々に知られてきている「ノルディック・ウォーキング」。皆さん、ご存じですか。北欧で発祥したウォーキングスタイルで、スタイル（やり方）の違いで、トレーニングから健康ウォーキングまで幅広く活用でき、現在、さまざまな方面から注目されています。

ノルディック・ウォーキングは、ノルディックスキー選手が夏場のトレーニングとして、ポールを持って、ハイキングやランニングを行ったことから始まったといわれています。スキーのストックを使って、ウォーキングをするようなイメージです。

もともとは、ストックを斜め後方に強く突くことで、前へ進む力を増幅させ、上半身を積極的に使うウォーキング法（ヨーロッパスタイル）でした。

近年は、医療現場からの有効性が研究されています。ストックを前方に突き、両足とストックで四点支持にする

ウォーキング法（ジャパニーズスタイル）は、足・腰等への負担が軽減されるため、リハビリや健康ウォーキングに活用されるなど、活用範囲が広がっています。

	ヨーロッパスタイル	ジャパニーズスタイル
方法	ストックを斜め後方に強く突くことで、前方への推進力を増幅させる。また、上半身を積極的に活用できる。(スポーツ&トレーニング)	ストックを前方に強く突くことにより、二足歩行から四点支持になり、足・腰・関節等への負担が軽減される。転倒防止にもなり、安全なウォーキングが実践できる。(運動療法)
効果	体力増強や軽度のダイエットなど健康維持に効果があります。	リハビリやメタボリック予防、姿勢の矯正に効果があります。また足腰の筋力改善など介護予防にもつながります。

伊予市でも歩いていきます

伊予市でもノルディック・ウォーキングに取り組んでいる方たちがいます。健康体操を中心として介護予防活動を行っている「しおさい倶楽部」の皆さんです。

まだ少数ではありますが、健康維持そして介護予防を目的として、週に2回、しおさい公園のウォーキングコースを歩いています。

ストックがあるおかげで、楽に歩くことができ、背筋を伸ばすことができそうです。さつさつと歩く姿はカッコいいものです。



▲歩く姿がかっこいいです。

代表の渡邊さんにお話を伺いました。

「将来、寝たきりになることを予防するためには、足腰を鍛えなくてはいけないと思い、筋力トレーニングを中心とした健康体操をするようになりました。ある程度筋力がついたかなと思っていたところに、このノルディック・ウォーキングを教えてもらいました。ストックを両手で持つことで安定し、楽に歩くことができます。いろいろな効果が期待できるので、仲間が増えていけばいいなと思います。」



▲皆さんも一緒に歩きませんか。

伊予市地域包括支援センター

(伊予市役所1階長寿介護課内)

☎982-1111(内線544・555)