

信州上田ノルディックウォーキング協会



2021. SUNWA No102 2021年5月31日発行

信州上田ノルディックウォーキング協会事務局(こさとクニック内)

TEL・FAX 0268-24-1812(事務局は、水・金の10~13時まで開いています)

(但し祝日は休みです)

転倒を防止するために



最近ノルディックウォーキング中に転んで頭を打ってしまった事例が起きました。ふだんはとてもお元気な方です。大けがはしなかったようですが、皆さんも注意しましょう。砂利道で、下り坂だったようです。下りなのでスピードが出ていたかもしれません。下り道は歩幅を小さくして重心を下げて(腰を落として膝を伸ばし切らず)歩く方が安全です。膝も傷みにくくなります。

一般には歩行中の転倒は①すり足、つま先が上がらない、②歩幅が小さい、③腕の振りが小さい、④足元ばかり見ている場合に多いとされています。これを治すには①つま先で地面を蹴ってかかとから着地、②歩幅を大きく、③前かがみにならない、④背筋を伸ばし、遠くを見て歩くのが良いといわれています。

実際には4つの目標を意識しつつ、以下の転倒防止運動を行うことをお勧めします。転倒防止の運動には持久力、筋トレ、ストレッチ、バランスがありますが、いずれも大事です。

1)持久力

なるべくたくさん歩くのが基本です。まず、いつもより10分か、プラス1000歩をこころがけましょう。1時間歩ければ立派です。

2)筋トレ

片足立ちを左右1分間ずつ行いましょう。最初はどこかにつかまるか、左右にポールをつけて良いのです。慣れたらだんだん高く上げましょう。スクワット(腰を落として上げる)も最初はポールで支えても良いでしょう。他にはつま先を上げる、ふくらはぎの筋トレもやってみましょう。

3)ストレッチ

いつものノルディックウォーキング後のストレッチをしっかり行う事が重要です。どれも大事なのですが、お勧めなのが股関節と首のストレッチです。座りっぱなしなどで股関節が硬くなり、足の振り出しが小さくなり、つまずきと関係します。股関節を柔らかくすると足が前に出しやすくなります。

また、首が柔らかいことは転倒防止に重要です。バランスを保つのに、目の動きや頭の位置が重要ですが、肩こりや首こりの影響で首が動かしにくくなります。転倒予防に首を柔らかくしましょう。

4) バランス

転倒予防の上級コースは、足を踏み出して身体に瞬間的に支える動きです。前後、左右へ踏み出しましょう。最初はポールで支えて、慣れてきたらポールの支えなしで行ってみましょう。うまくできたらだんだん大きく踏み出しましょう。

活動報告

4月18日 定期総会 文書にて議決しました。

会員数 129名 委任状 70名

全員賛成で、1号議案から5号議案まで、可決しました。

役員・会計監査の退任・選任がありました。

新役員

会長 月本光一 副会長 曲渕和俊・北山尚美・武重和子・川上順子
会計監査 伊藤卓司・北沢ひろ子

退任 副会長 山辺勝行・竹内不二夫・清水忠
会計監査 成澤美智子

5月16日 定例会 東御中央公園～祢津西宮歌舞伎舞台
雨のため中止



ワンポイント アドバイス

—— 気づいた時がチャンス ——

「立つ」ことを何も考えずに今できるあなた、台所で洗面所で寄りかかってないでしょうか？「2本の足だけで立っています」という方は姿勢をチェックしてみてください。お尻を引っ込めお腹を前に突き出していたら、その逆をやり、胸を張って(肩甲骨を寄せる)みましょう。「寄りかかっています」という方は、まず、寄りかかっていると気づいた時に2本の足だけで立ってみましょう。「座って歯を磨いている」という方は、立ってやってみましょう。座ってた方、寄りかかっていた方も立つときの姿勢は、先に記した通りです。お尻を引っ込める姿勢は腰痛の原因になり得ます。気づいた時にやり続けたらどうなるか？それはあなたの身体が教えてくれます。



地域イベント変更

上田公園やぐら下第1・3月曜の時間変更 (現在9時～)

9時30分～に、6月から変更いたします。初めての方、久しぶりの方それぞれの方に添った速度でケヤキ並木、アヤメ、アジサイを楽しみましょう。

今後の定例会・活動について

6月20日 稲倉の棚田 開始時間 9時

元禄時代から開田され、日本棚田百選に選ばれた美しい景観と、遠くにアルプスの山並みを楽しみながら各自にあったコースを歩きます

稲倉の棚田ルート案内図



7月11日 上田やぐら下駐車場 開始 9時

夏でも比較的涼しい矢出沢川沿いの木陰を歩きます。 5キロ・2キロ

9月12日 塩田・山王山公園 開始 9時

無言館入り口隣の山王山公園から前山寺裏山のパンoramコースを歩きます。

見晴台からは塩田平が一望できるかな？

5キロ・2キロ

お知らせ

- 1 ホームページがリニューアルしましたので、ご覧ください。
- 2 会報の郵送不要の方はご連絡ください。