

信州上田ノルディックウォーキング協会



2021. SUNWA No.101 2021年3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(こさとクリニック内)
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)

ノルディックウォーキングしてフレイル予防しましょう

新型コロナ禍で皆さんいかがお過ごしでしょうか。家にこもりがちになってはいませんか。

一般に運動量が減ると筋肉量が少なくなり、身体機能が悪くなり、転倒が起こりやすくなります。また筋肉が少なくなるとフレイル(虚弱)になり、健康でなくなってしまう、介護が必要になってしまいます。認知症や慢性疾患のない場合は、フレイル(虚弱)の主な原因は活動量の減少と社会交流の減少と考えられます。

フレイル(虚弱)の予防はしっかり栄養を摂りつつ、運動を行うのがよいです。ノルディックウォーキングはその方にあつた運動から始められ、少しずつ運動量を上げられます。フレイルの予防にぴったりと思います。楽しくノルディックウォーキングをしてフレイルを予防しましょう。

フレイル(虚弱)の基準があります。3項目以上当てはまるとフレイルです。

- ① 体重が減った(6か月で2kg以上)
- ② わけもなく疲れたような感じがする
- ③ 歩く速度が遅くなった(秒速1m未満)
- ④ 握力が減った(男性26kg・女性18kg)未満
- ⑤ 軽い運動・体操も定期的な運動・スポーツもしていない

皆さんもフレイルに当てはまりませんか？

屋外では感染の危険は屋内よりずっと低く、広々とした野外ではさらに感染しにくいのです。広々とした野外で行うノルディックウォーキングはとても安全なアクティビティです。新型コロナに必要な対策をきちんとして、ノルディックウォーキングを楽しんでいきましょう。

協会など大勢でノルディックウォーキングする場合の注意事項

集合や休憩の時

集合や休憩の時にマスクをつけましょう(屋外ではマスクの材質は何でも構いません)

お互い間隔を1~2メートルあけましょう。

会話の時はマスクをしましょう。

水分補給の際は飲んだらすぐマスクをしましょう。

(水分補給は会話をしたくなりますので注意が必要です)

歩行中

無言で歩く時、マスクは不要です。

会話しながら歩きたい時は、マスクをして下さい。

他人とすれ違う時

相手と距離を取るためになるべく道の端を歩きましょう。

1メートル以上離れてしゃべらなければマスクは不要と考えられます。

声を出して挨拶する場合にはマスクをするのが望ましいでしょう。

すれ違う相手が会話を続けている時は

できれば風上側ですれ違うようにしましょう。

風下側の場合には風下にいる時間を短くしましょう。

他人の後ろを歩く時

一般に前の人と話しながら歩いている時には飛沫が3メートル後ろに飛びます。

ノルディックウォーキングの場合には歩くスピードが速いので、前の人から5メートルあけましょう。

マスクをして歩いても苦しくない場合には、終始マスクをしていてもかまいません。

最近の活動報告

12月13日	千曲川に白鳥を見に行こう	参加	27人
1月10日	初詣	参加	17人
2月21日	上田公園～柳町	参加	20人
2月28日	旧北国街道西上田まで	参加	29人
3月14日	丸子依田川沿いウォーキング	参加	21人





総会のお知らせ

第14回定期総会 書面審議依頼の件

日頃協会活動にご協力いただきありがとうございます。

毎年4月に実施しております信州上田ノルディックウォーキング協会定期総会につき、昨年と同様にコロナウイルス感染防止の観点から、書面審議をお願いすることと致しました。つきましては、今回配布いたします議案書の内容をご審議いただき、委任状にて回答を4月15日までにご郵送下さい。よろしくお願いいたします。

結果については、次回会報にてお知らせいたします。

★ 今後の活動について 年間計画表をご覧ください。

今年度より毎月の発行はしませんので、お手元に保存をお願いします。

- ・定例会は月1回
- ・初心者講習会は適宜開催の予定です。(新聞社募集記事欄に掲載します)
- ・健幸ウォーキング 年4回

4月 5月 6月定例会 開始5分前にお集まり下さい。

4月 18日 (日)	健康プラザ	開始	9:00
5月 16日 (日)	東御中央公園	開始	9:00
6月 20日 (日)	稲倉棚田	開始	9:00

(集合場所が不明の方は事務局にお問い合わせください)

★ 今年度より新しく地域イベントが開催されます。

・やぐらしたの季節を感じながらゆっくり・のんびり歩くコースです。ご参加ください。

月曜日 (第1・第3) やぐらした 9:00～

★ 会費納入のお願い

今年度も昨年度に引き続き2000円をお願いいたします。

- ・現金の場合は 事務局へ
- ・振込の場合は 八十二銀行 上田支店 普通1263195
シンシュウウエダエヌダブリュウキョウカイ
(振込手数料は振込人負担をお願いいたします)

入金を確認でき次第、新規会員カードをお送りします

協会よりのお知らせ

※ 今年度より協会ニュースの様式と発行回数を変更します。

協会ニュース SUNWA

発行回数 年 4回

協会ニュースをネットで閲覧できる方は、ホームページからアクセスして、
見てください。

年間計画表はお手元に保存をお願いします。