

信州上田ノルディックウォーキング協会



2021. SUNWA No103

2021年9月29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)



動かない(生活不活発)と身体が弱ります フレイル(虚弱)

去年から続くコロナ禍で、感染防止のために家から出ることを控える傾向が多くみられています。さらに今年の夏はとても暑かったり、雨がおおかったりで、外に出て歩くことが難しかったのでますます家でじっとしていたのではないのでしょうか。コロナ禍前と比べて動いていないのでは？

心配なのは「動かないこと(生活不活発)」により、身体や頭の動きが低下してしまうことです。動かないと身の回りのことなどが行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル(虚弱)が進んでいきます

フレイルが進むと、体の回復や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。また感染症も重症化しやすい傾向にあります。抵抗力を下げないように注意が必要です。

筑波大学の久野教授が呼びかける予防方法は以下の4つです。

- 1) 人混みを避けて散歩する。
- 2) スクワットや「もも上げ」などの運動を自宅で行う
- 3) 食事をしっかりとる
- 4) 笑顔を忘れない



フレイルってどんなこと

- 1 最近ちょっと痩せてきたかも ダイエットはしてないのに
- 2 最近、走るとすぐに息切れするようになってきたかも。
- 3 前よりも疲れやすくなった気がする
- 4 外出するのがおっくうな時がある。

あなたはいかがですか

フレイルになっているかどうか調べてみませんか？

活動していないと、知らないうちにフレイル(虚弱)になっているかもしれません。信州上田ノルディックウォーキング協会ではフレイルかどうか分かるチェック会を開催します。

行うことは、簡単な測定(5メートル歩行速度、握力)と、簡単な質問に答えるだけです。

フレイル・チェック会



日時：2021年11月7日(日) 午前10時

場所：ひとまちげんき健康プラザ駐車場(屋外)

定員：15名 先着順です。事務局に電話して申し込みしてください。

必要なもの：飲用水、歩くことができる服装

感染対策を万全に行いますので、感染防止にご協力をお願いします。

なお、雨天中止です。

～ パレットジャーナルってご存じですか？ ～

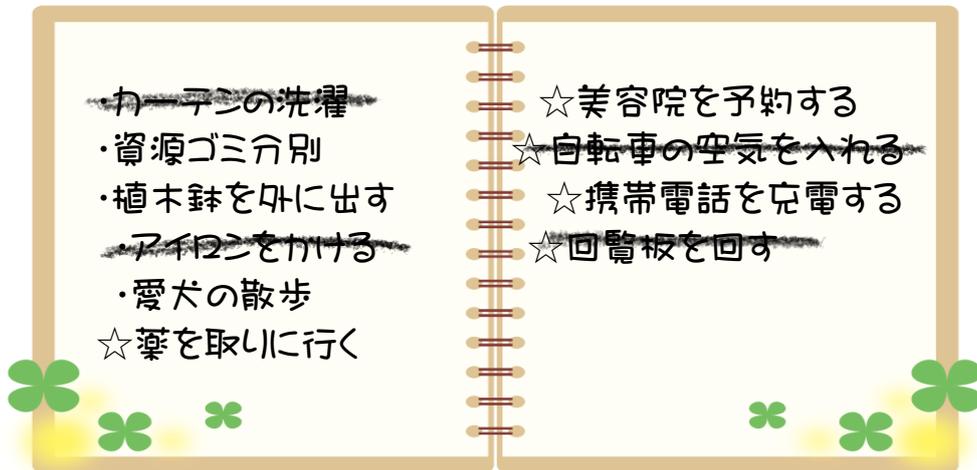
パレットジャーナルとはニューヨーク在住のデジタル製品デザイナーのライダー・キャロルさんが考案した「箇条書きノート術」です。毎日の暮らしの生産性を上げるために「思考と行動を管理する」ことが目的となります。

自分が管理したいこと、運動習慣や外出の計画、食事、叶えたい夢などジャンルを問いません。規則正しい生活や生活習慣の見直しに持ってこい。どんなノートやカレンダーでもOK、ペンひとつあれば始めることができます。

本来パレットジャーナルの記入方法はルールなど色々ありますが、簡単に一日単位から始めてみませんか？一日の中でやるべきこと、(やりたいこと)を時系列や優先順に箇条書きにして書き出し文頭に(パレット)印をつけます。やるべきことがひとつ終了するごとに、消していきます。簡単なことですが、消すごとに小さな達成感が得られ、行動が見えるかすることで次々とこなしていくことができます。すべて終了すると、あとは全て自由な時間として使うことができ、「ノルディックウォーキングタイム」が十分確保できるのです！

(記: 芹沢奈津)

パレットジャーナルの記入例



最近の活動報告

6月6日	健幸ウォーク 柳町	参加	18人
6月20日	稲倉の棚田	参加	17人
7月11日	上田やぐら下	参加	8人
9月12日	塩田山王山公園	参加	15人



お知らせ

10月から1月までの定例会のお知らせ

- 10月17日 日曜日 真田町 長谷寺 9時 集合 長谷寺駐車場
真田長谷寺～山家神社 5キロ・2キロ
(上田市委託 健幸ウオークと同時開催)
- 11月21日 日曜日 染屋グランド 9時 集合 染屋グランド(旧県営野球場)
染屋グランド～玄番山公園 5.5キロ・3キロ
(駐車場はサンライン沿い西側)
- 12月12日 日曜日 別所温泉 9時 集合 旧相染閣跡地
別所温泉～生島神社 6キロ・2キロ = 別所線をご利用下さい=
(上田市委託 健幸ウオークと同時開催)
- 1月16日 日曜日 初詣 健康プラザ 9時 集合 健康プラザ
健康プラザ～国分寺八日堂 6キロ・3キロ
(上田市委託 健幸ウオークと同時開催)

地域イベントの変更 冬時間になりますので、ご注意ください。

- 火曜日 こさとクリニックから上野ヶ丘公民館に集合場所が変わります
13:30～ 10月から
駐車場は公民館にむかって右側の低い方 です。
- 火曜日 丸子ベルパーク 13:30～ 11月より
- 木曜日 塩田とっこ館 13:30～ 10月から
- 金曜日 真田ゆきむら夢工房 3月までお休みです。
- 土曜日 東御中央公園 13:30～ 10月から

AL 養成講座が開催されます

10月長野市にて 調整中です。

詳細は JNFA のホームページで確認してください。ご自身で申し込みをして下さい。
できない方は、事務局にご連絡ください。

水・金曜日 10:00～13:00 の間にお願いします。