

# 信州上田ノルディックウォーキング協会



2022. SUNWA No104 2022年1月7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)

## 2022年 新年を迎えるにあたって



コロナ禍で2回目の新年になりました。皆さんの生活もコロナ前と比べるとずいぶん違っていることと推察いたします。みなさん、運動されていますか？歩いていらっしゃるでしょうか？最新の日本ノルディックフィットネス協会(JNFA)会報の中で、JNFA会長がコロナ禍で最適な運動はノルディックウォーキングであると述べています。また会報中の特集「ノルディックウォーキングと健康」において、ノルディックウォーキングを使ってフレイルを予防する講座が行われ、前後で歩行速度が測定されました。

当協会でもちょうど11月にフレイルチェック会を行いましたので、効果を見るために定期的に歩行速度を測定していきたいと考えます。筋力を見るための握力測定も簡単なので、これも繰り返し行いたいと思います。

運動習慣が無くなると心身が弱くなってしまい(これをフレイルといいます)、寝たきりになりやすくなりひいては寿命に影響します。フレイルの状態は早く気づき対策すれば、健康に近い状態に改善し要介護状態を予防する可能性があります。リハビリにノルディックウォーキングを徐々に行う事は有用と考えられます。現在健康な人にも身体が弱ってきた人にも楽しく歩けて健康によいノルディックウォーキングを周りの方にぜひ教えてあげましょう。

コロナ過が落ち着いたら、ノルディックウォーキング公認コースに行きませんか？最新号の日本ノルディックフィットネス協会(JNFA)会報には全国11カ所の公認コースが紹介されています。長野県に3ヶ所、愛知県に2ヶ所、新潟県には1ヶ所あります。遠くは宮城県、大阪府、兵庫県、熊本県、沖縄県のものもあります。今は遠くに行きづらいですが、自由に行けるようになったら皆で行きたいですね。それまで脚を鍛えておきましょう。

会長 月本光一



## フレイルチェック会のご報告

去る2021年11月7日に健康プラザ駐車場にてフレイルチェック会行いましたのでご報告いたします。64歳から82歳までの15名(女性12名、男性3名、平均年齢71.5歳)の参加がありました。

フレイル基準の5項目【体重減少(6カ月で2kg以上の痩せ)、疲労感、運動不足(週に1回も運動しない)、筋力低下(握力が女性18kg未満、男性28kg未満)、歩行速度(1m/秒未満)】について測定あるいは書面確認されました。3項目以上該当するとフレイルです。

**結果**：フレイル(3項目該当 体重減少+疲労感+筋力低下)は1名(80歳代女性)に認められました。プレフレイル(1~2項目該当のいわゆるフレイル予備軍)は3名でした。(体重減少+疲労感 1名、体重減少+運動不足 1名、筋力低下のみ1名)。健常者は12名でした。

フレイル項目別では**体重減少**3名、**疲労感**は3名、**運動不足**1名、**筋力低下**は女性2名でした。握力の平均は女性20.5kg、男性37.6kgでした。また**歩行速度低下**に該当する方は無く、歩行速度平均は女性2.12/秒、男性2.52/秒と基準の倍以上でした。

参考として週1回以上の定期的運動は14名とほとんどの参加者が定期的運動をされていました。週2回以上の運動をされている方が9名、週3回以上は4名でした。

**考察**：フレイル該当1名6.7%は、2012年に行われた全国高齢者パネル調査での8.7%と大差なく、プレフレイル(フレイル予備軍)3名20%は同調査の40.8%と比べ半分程度で低いと考えられました。普段からノルディックウォーキングされているおかげでプレフレイルが少ない可能性が考えられました。油断をしているとフレイルになっていくことは意識した方が良いと思われれます。

歩行速度はフレイル基準に当てはまる方はありませんでした。運動を全くされていなかった1名は最も遅くフレイル基準に近い1.33m/秒で、歩行速度は該当しませんでした。体重減少のためプレフレイルでした。この方以外は全員1.7m/秒以上のスピードでした。普段のウォーキングは歩行速度維持に重要と考えられました。

筋力(握力)が落ちている方が2名見られ、そのうち1名は体重減少を伴っていました。お二人とも定期的な週4回以上有酸素運動はされていたので、フレイル予防のためには筋トレも必要と思われました。

**感想**：ノルディックウォーキング会員が対象ですのでフレイルやプレフレイルに該当する方がいないことを期待していましたが、15名中1名と3名がそれぞれ当てはまりました。たとえノルディックウォーキングしていても油断するとフレイルになっていくことがあるということを肝に銘じておくべきと思いました。普段から筋肉を増やすことを意識した運動習慣を続けておくことがフレイル予防には大切でしょう。

#### フレイルチェックイベントに参加して

会場で基本チェックリスト・フレイル診断質問書を記入後、利き手握力と5メートル歩行速度の計測終了後、会長より個々人に評価コメントがありました。さて、私自身については、年齢相応との事で(日頃年齢より若いつもりだったので)残念!! イベント終了後参加者数人の方々と紅葉の上田城跡までウォーキングを楽しみました。尚、いただいた資料がとても参考になり、これからも健康で過ごせるよう、今回のイベント体験を基に継続は力なりとウォーキングをと自身に言い聞かせて……………

12月12日 健康ウォーク 別所～生島足島神社の写真です



フレイルチェックイベントの写真です



フレイル診断質問書の記入方法などの説明

5m歩いて秒速を測ります



利き手で握力を測定します

会長より一人ひとりに評価コメントの説明がありました

簡単にフレイルチェックが出来るので好評でした！

## 活動報告

10月17日	定例会・健康ウオーク	真田長谷寺	16名
11月7日	フレイルチェック会		20名
11月17日	定例会	玄番山	19名
12月12日	定例会・健康ウオーク	別所温泉	33名

### 1月から3月末までの予定

1月16日	定例会・健康ウオーク	初詣 八日堂	集合	健康プラザ
2月20日	上田公園周辺		集合	やぐらした
3月13日	丸子音楽村水仙まつり			

### 地域イベントの変更

塩田・とっこ館 1月・2月はお休み

