

信州上田ノルディックウォーキング協会



2022. SUNWA No105

2022年3月30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)



これから新型コロナとどう付き合うか？

ノルディックウォーキングをしてストレスを発散しよう

新型コロナウイルスが長引いています。

蔓延防止等重点措置やコロナ感染のニュースのため自宅に引きこもりになってイライラし、ストレスを感じる人が多いのではないのでしょうか。こういう時に自分の心の健康を守るためにはどのようにしたらよいか？

自分にとって否定的に「嫌だ」と捉えると悪いストレスになり、長引けば脳に悪い影響を与え、メンタルヘルスに悪影響を及ぼします。どのようなことでも柔軟に「励み、将来の目標」などにつながるよう肯定的に前向きにとらえることができれば脳に良いストレスがあります。

悪いストレスを長引かせないことが重要ですが、有酸素運動やウォーキングやジョギングはとても効果的です。有酸素運動や太陽の光を浴びることによって、セロトニンが増加します。セロトニン増加は精神の安定や安心感、直観力を上げるなど、脳を活発に働かせる脳内神経物質で、うつ予防にもなります。

屋外のウォーキングは密集、密接さえしなければ感染の危険は問題になりません。さらにノルディックウォーキングは、ポールを持って歩くので、前を歩く方とは間隔が空き、新型コロナ時代にはむしろ安心で、長所といえます。ただし横に並んで話しながら歩く場合には念のためマスクをしてください。

新型コロナ時代には県境をまたいでの移動や外食の制限があるため外出が少なくなりがちですが、遠くに行けないので近くを歩くチャンスだと前向きに考えてみませんか？ノルディックウォーキングは新型コロナ時代にはとても良い運動法なので、どんどんノルディックウォーキングをしましょう。信州上田ノルディックウォーキング協会では、皆さんが安全に活動できるように感染予防に気を付けてイベントを行っています。定例会も安全原則に従って行いますのでご協力をお願いします。皆さん安心して「前向きに」ご参加してください。

お願い：参加の際にはお互いの安心のため3回のコロナワクチン接種をお願いします。

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは

最近よく耳にすることが多くなった「ロコモ」とは、骨、関節、筋肉といった場所のいずれかに障害が起こり 立つ・歩くといった運動機能が低下している状態を ロコモティブシンドローム(略称をロコモ)といいます。

今回は、ロコモを簡単にチェックする方法をご紹介します。

7つのチェック項目のうち、1つでも当てはまるものがあればロコモの心配があります。

こんな状態は要注意！
チェックしよう
7つの
ロコチェック

- 1 片脚立ちで靴下がはけない
- 2 家の中でつまずいたりすべったりする
- 3 階段を上がるのに手すりが必要である
- 4 家のやや重い仕事が困難である
- 5 2kg程度[※]の買い物をして持ち帰るのが困難である
※1リットルの牛乳パック2個程度
- 6 15分くらい続けて歩くことができない
- 7 横断歩道を青信号で渡りきれない

Copyright © 介護予防ネットワーク協会 All Rights Reserved. イラスト ロコモチャレンジ！推進協議会より引用

上のチェックに当てはまる項目が1つでもあった方には、簡単にできる体操をお勧めします。

◆片脚立ち

回数の目安は左右60秒間、1日2～3セットです。

(回数はあくまで目安です。自分ができる範囲の回数で行ってください)

注意点は、しっかりとした食卓テーブル等で行う。

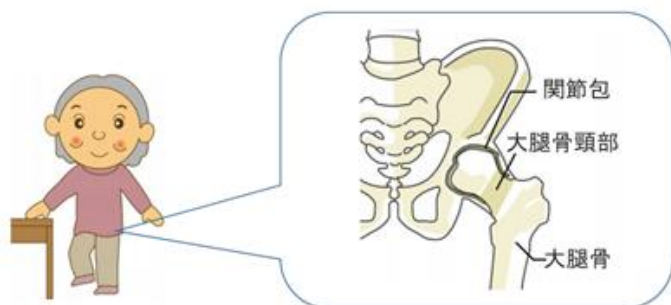
(バランスに自信のない方は、慣れるまで必ず食卓テーブル等を支えて行ってください)

【骨折の予防ができる】

大腿骨頸部骨折は、高齢者に多い
活動不足により、骨にかかる負荷がさらに少なくなり骨が脆くなる
骨を強く保つには、骨に刺激を与えることが必要です



●大腿骨に対する負荷 片脚立ち1分間＝約53分間の歩行
両脚立ちに比べて、2.75倍の負荷がかかる



片脚立ちは簡単にできる体操ですが、重要な大腿骨頸部の骨折を予防することが出来るとても有効な運動です。

仕事の合間、ノルディックウォーキングの休憩中にでもかまいませんので思い出した時に行なってみてください。

(記:飯田真彦)

1月初詣・健幸ウォーク報告

健康プラザから常田池経由で信濃国分寺
天気も良く穏やかな日で楽しく歩けました。 参加者25名



総会のお知らせ

第15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いたしました。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日までに郵送ください。**よろしく願いいたします。結果につきましては、次回会報にてお知らせいたします。

会費納入のお願い

今年度も昨年度に引き続き2000円でおねがいたします。

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キョウカイ

「振込手数料は振り込み人負担でお願いいたします」

入金を確認でき次第、新規会員カードをお送りします。

今後の予定 集合時間は各回とも9時です

- | | | |
|-------|----|--|
| 4月17日 | 集合 | 健康プラザ
健康プラザ～常田池～大日堂～英神社 |
| 5月15日 | 集合 | 真田運動公園 健幸ウォークと同時開催
信綱寺～千古の滝 |
| 6月19日 | 集合 | 塩田とっこ館 健幸ウォークと同時開催
とっこ館～別所温泉大湯地区里山めぐり |