

信州上田ノルディックウォーキング協会



2022. SUNWA No106

2022年5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)

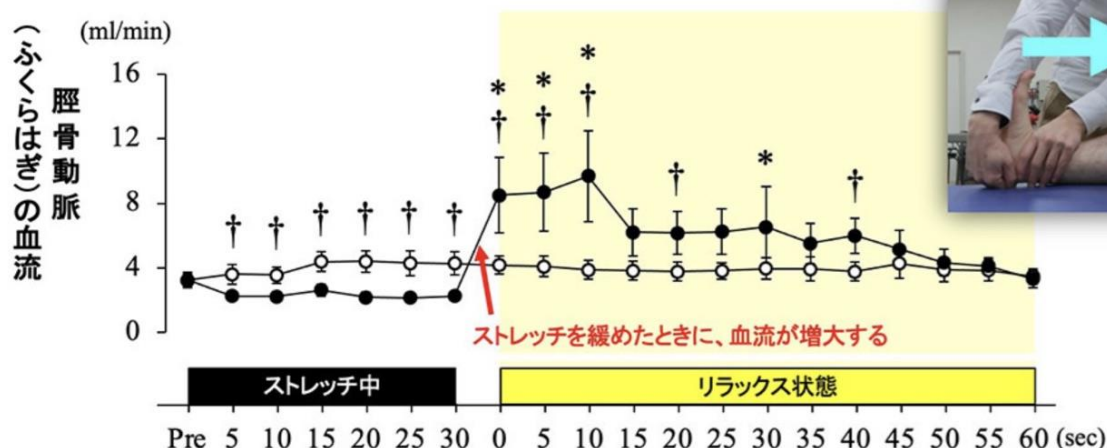
(但し祝日は休みです)



ノルディックウォーキングのストレッチで血管をしなやかに

ノルディックウォーキングした後にクールダウンのストレッチをしていますか？皆さんが行っているストレッチがやり方によっては血管にとっても良い、という話があります。

立命館大学大学院スポーツ健康科学研究科・家光素行教授は血管を伸ばした後に血行が良くなり、続けていると血管が柔らかくなるという研究結果を発表しています。



ストレッチの内容を見ると、まさにノルディックウォーキングで行っている下半身ストレッチそのものです。太くて大きい血管が効率的なので下半身の股関節、ももの前、ふくらはぎ、膝の後ろ、おしりの5か所がおすすめ部位です。(上半身や体幹のストレッチも、筋肉の大きさに比例して血管が柔らかくなるはずです。)

血管が柔らかくなるメカニズムとしては、血管の内側にある筋肉を伸ばすと血管も引き伸ばされ、その刺激で血管拡張物質の一酸化窒素(NO)が血管内皮細胞から分泌され、血管が拡張されるのです。効果的に血管を柔らかくするためには、30秒伸ばしたら30秒休み更に30秒伸ばすと良いそうです。伸ばす時間は通常の15~20秒より長めです。血管を柔らかくしたい場合は長めにストレッチしましょう。左右1日2回行うことを薦めています。ノルディックウォーキングをする日は歩行後1回と寝る前に1回、歩かない日はストレッチだけ朝晩2回です。これまでもノルディックウォーキング後のストレッチで血管が柔らかくなっていたと思いますが、ちょっとしたコツを理解すれば効果アップしそうです。

毎日血管をストレッチすれば血管が柔らかくなり、ずっと健康で若々しくいられる、という話でした。
(最近NHK「明日が変わるトリセツショー」でとりあげられました。)

活動報告

4月17日（日） 定期総会 文書にて議決しました。

会員数 115名 委任状 63名

全員賛成で、1号議案から5号議案まで、可決しました。

会計監査の退任・選任がありました。

会計監査 北沢ひろ子・野口健

退任 会計監査 伊藤卓司

秋のバス遠征 今年は開催しないこととなりました。

4月17日（日） 定例会 健康プラザから常田池 参加 24名

フレイルチェック 参加 9名 次回は11月20日予定

5月15日（日） 定例会 真田運動公園

信綱寺から千古の滝へ 参加24名

5月の定例会の写真です。



6・7・9月の定例会のお知らせ

集合時間は各回とも9時です

6月19日（日） 集合 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

7月10日（日） 集合 東御明神池
明神池周辺

9月11日（日） 集合 川と道の駅 健幸ウォークと同時開催
川と道の駅～サイクリングロード



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でお願いいたします)

6月末までに入金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