

# みんなでスポーツ

スポーツに関することなら体育指導委員に

## 新しい健康づくりの提案

### ポールウォーキング



私たちは、県内外で開催される研修会に参加しています。昨年度、2月に近畿体育指導委員協議会研修会で、新しいウォーキングの研修をしました。それは、「ポールウォーキング」です。

実際体験して、安全だし、いくらでも歩ける感じで意外に楽しいです。

一味違ったウォーキングを取り入れてみませんか、ご紹介します。

「ポールウォーキング（ノルディックウォーキングとも言う）」は、フィンランドでクロスカントリースキーの夏場トレーニングとして、ポールを持ってハイキングやランニングをしていた事から始まり、レクリエーションスポーツとして誕生しました。

ポールウォーキングの特徴は、老若男女や身体能力に関わらず誰でも手

軽で安全に運動できるということです。

ポールウォーキングの効果は、

- ①全身運動で、通常のウォーキングより約20%カロリー消費量が上昇します。
  - ②腰や膝にかかる負担が軽くなります。
  - ③ポールを使うことにより上半身の筋肉が鍛えられ、肩や首のこりや痛みのある方も解消できます。
  - ④2本のポールを利用することでバランス感覚が気になる方も安心でき、転倒防止にもなります。
  - ⑤背筋が伸び歩行の姿勢がよくなります。
- 通常のウォーキングやジョギングは、単調なので続かない傾向にありますが、ポールウォーキングは、辛さを感じないから継続しやすいです。
- 皆さん、是非楽しんでみませんか。

詳しくは…

問い合わせ

生涯スポーツ課

☎86-8023

FAX86-8380

## 介護予防をはじめましょう！ ◎閉じこもりと寝たきりの関係

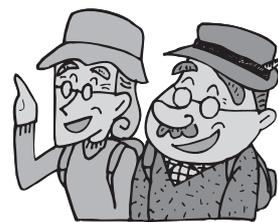
「閉じこもり」とは、家にばかりいて外出せず、社会との交流が極端に減った状態のことですが、その原因はその人の体や心、まわりの環境など、さまざまなおところにあります。

寝たきりの高齢者やその家族に、寝たきりになった原因（きっかけ）を聞くと、はっきりと答えられない場合が少なからずあるようです。「冬、外は寒く、道が凍っていて滑ると危ない…」「転びやすくなったので…」「ちょっと風邪が長引いたので…」「近所に友人もなく、特に外出しなければならないことがない…」など、さまざまな理由で外出を控え、自宅で生活をしていて気づいたら寝たきりになっていた、という例です。

「家の中だけで過ごしていると寝たきりになりやすい」ということはご存じの方も多いと思います。しかし、大きな病気やケガなどはなく自立した生活を送っている方でも、何かのきっかけで家に閉じこもっているこ

とにより、廃用症候群（生活不活発病）を来し、寝たきりなど介護が必要な状態になっていくことが実際にあります。

今一度、ご自分や身近な方が活動的な生活を送っているか、外出機会や地域活動への参加が減っていないかなどを振り返ってみましょう。外出は、体だけでなく心にもよい影響がたくさんあります。そして、より意識的に活動的な生活を送ることで、寝たきりや認知症を予防し、いつまでもイキイキと過ごしましょう。



問い合わせ 介護福祉課 介護予防認定係  
TEL65-0697-0699 FAX63-4085