

ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングは、「ウォーキングの革命」と言われています。



手軽な全身運動をはじめたい方にオススメ!

～上半身も使った全身運動～
ポールを使うことで、自然と上半身も動き、腕をきちんと振りながら歩けるので、全身の血液循環も良くなります。普通のウォーキングではなかなか動かすことのできない上半身を動かすことができるのが、ノルディックウォーキングの最大の特徴です。

運動を始めたいが何をしたらいいのか悩んでいる方にオススメです!

～生活習慣病の予防に最適～
心肺機能の強化や動脈硬化・高血圧などの生活習慣病の予防になります。

長時間歩くと膝が痛くなってしまっただけ歩けなかった方にオススメです!

～ポールを使ってより安全に負担も軽減～
ポールはおかざりではありません。ポールを使うと、両足・左右のポールの4箇所に負担が分散されるため、足首・ヒップ・膝・関節などへの負担が軽減されます。ポールを使用すると、膝の関節や骨髄にかかる負担を5kg/歩軽減し、さらに、姿勢よく歩くことで、その負担を8kg/歩まで軽減される実験結果があります。負担が軽減されることで、より長い距離を歩くことができます。

首や肩などのコリに悩んでいる方にオススメです!

～首から肩にかけてのコリを解消～
ノルディックウォーキングの動作は、基本的に腕・肩・せきずいに適度に緊張感を与える、という運動効果があります。全身運動で上半身の筋肉も使うことで、首から肩にかけてのコリも軽減されます。

普段のウォーキングに物足りなさを感じている、トレーニング法を探している競技者の方にオススメです!

～エクササイズ効果が約40～50%増～
通常のウォーキングでは心拍数がおおよそ130回/分なのに対し、ノルディックウォーキングでは、147回/分と約13%上昇すると言われています。なんと、エネルギー量が46%も上昇したという研究データもあるほどです。

転ぶことが心配な年配の方、簡単なスポーツを始めたい小さいお子さまにオススメです!

～老若男女だれにもカンタンにできる～
「ポールを使って歩く」だけです。ポールさえ手にすれば、誰でも簡単に始めることができます。スポーツが苦手な方にもオススメです。ポールを使うことで、バランス感覚が落ちている方のバランス維持をサポートしますので、年配の方などにも適しているスポーツです。

こんにちには 保健師です

矢田 智子です



お知らせ

ノルディックウォーキングのお知らせ

- 【日時】 10月18日(木曜日)
14時30分～16時30分
- 【場所】 占冠村コミュニティプラザ
多目的ホール
双珠別川沿いコース
- 【講師】 健康運動指導士、ノルディック・ウォーキング マスターインストラクター 角幡和子氏
- 【申込み先】 保健福祉課保健予防担当
電話 56-2122
- 専門講師が指導してくださる、貴重な機会です。皆さまのご参加をお待ちしています!!

占冠村にノルディックウォーキングの「すこやかロード」ができました

- 【中央】 双珠別川沿いコース
【トマム】 トマム鳥のさえざりコース



☆ふれあい広場

9月8日(土)にふれあい広場が開催されました。利用者の皆さんは地域の方々とゲームに参加したり、ボランティアの皆さんが作ってくれた豚汁やおでんを食べたりと、普段とは違う雰囲気を楽しまれました。

今年のふれあい広場も皆さんの参加と協力のおかげで大盛況のうちに終わることができました。
生活相談員 近藤



※「わ」 占冠村社会福祉協議会が理念としている「なごみの和」「つながりの輪」をひらがなで表しています。



デイの めにゅう

おでん



『秋の豆ライス』



【材料】(2人分)

- | | | | |
|---------|------|----|------|
| ●枝豆(茹で) | 30g | ●塩 | 0.2g |
| ●米 | 100g | ●酒 | 8g |
| ●だし昆布 | 適量 | | |

【作り方】

- ① 米をとき炊飯器に入れ、だし昆布、塩、酒を水に加えご飯を炊きます。
- ② 枝豆は塩ゆでして、さやから取り出します。
- ③ 炊きあがったら昆布を取り出して、②の豆を加えて混ぜ合わせます。

☆お知らせ

デイでは、6月から毎月1回【今月のオムカレー】ということで、『オムカレーと旬野菜の一品メニューレシピ』(企画・製作・発行/富良野オムカレー推進協議会)を参考に、献立に取り入れています。富良野オムカレー6箇条のルールすべては満たせませんが、米、卵、牛乳は、富良野産にこだわっています。



【10月の行事食】

10月27日 十三夜 ……月見団子、枝豆、栗

栄養士のつぶやき (@栄養士)

十三夜には、すすきや秋の七草、団子と大豆や栗を中心にした秋の農作物や果物を、縁側や窓辺などお月様の見えるところにお供えするといいですよ。その日が晴れると良いですね。子どもの頃、満月を見ると、目をこらし、餅をついているウサギの影を探したことを思い出します。
●平川 みゆき

