

皆さんはノルディックウォーキングをご存知ですか？これはスキーのストックのようなポールを突いて、それを押しながら歩くウォーキングスタイル。全身の筋肉のうち約90%を使うので消費カロリーが非常に高く、しかもポールを突く分、腰や膝にかかる体重の負担を軽減するので、アスリートから高齢者までが効果を期待できます。

私がノルディックウォーキングと出会ったのは今から6年前、フィンランド・ヘルシンキのデイケアセンターを訪れた時でした。利用者の方々が施設の玄関に山積みされたポールを手に取り、自由に散歩へ出かけるのを見て「ポールの使い方は？これは虚弱高齢者の補助具として、リハビリ器具としても使えるのではないかな」と思ったのです。帰国後は独自に検証を重ね、協力して頂いた介護老人保健施設利用者の皆さんからは「姿勢が良くなった」「歩き方が左右対称になった」「腰痛が軽減した」との声が聞かれました。もっと大勢の方に紹介したいと考えた私は07年「ノルディックウォーキングのススメ」を出版。

二本のポールという「天使の羽根」が 今後の人生を羽ばたかせます。



すこやか達人

松谷 之義さん
まつたに ゆきよし

京都大学医学部卒業 医学博士
医療法人松徳会松谷病院理事長
日本慢性期医療協会副会長
大阪府病院協会常任理事
大阪府私立病院協会常任理事
大阪府私立病院協同組合理事長
全日本ノルディック・ウォーク連盟 学術委員長
日本ノルディックウォーキング研究会会長

2年後には「日本ノルディックウォーキング研究会」を設立したのです。研究活動に特に力を注いだのは、ポールの長さや突き方について。ノルディックウォーキングには介護予防からリハビリ、メタボ対策、筋力アップまで様々な可能性があることがわかってきたので、今度はそれぞれの目的に合った効果を引き出すのに最適な道具の選び方や歩行法を探ったのです。その結果、「ポールの長さは身長×0.7」「杖としてポールを使う場合は、突く位置を通常より前にする」と良い」といっ

た、これまでに無かった「フルディックウォーキングのスタンダード（基準）」をつくることができました。現在では日本各地からいろんな悩みを抱えた方が私のもとへ来られ、ノルディックウォーキングの効果を体感されています。千葉県から来られたある女性は、軽やかになった足取りに感激し「まるで「天使の羽根」が生えたみたい！」と満面の笑みを浮かべておられました。ノルディックウォーキングに関心を持たれた方はぜひ、目的に合った正しいノウハウを理解した上で始めて欲しいですね。

医療法人松徳会 桃山クリニック
〒543-0027 大阪市天王寺区筆ヶ崎町2-22
☎06-6773-8306 momoyama-c@coast.ocn.ne.jp

※講習会やイベントなどは、下記HPをご参照下さい
全日本ノルディック・ウォーク連盟 <http://www.nordic-walk.jp>

健康とウォーキングコラム 医歩同源 その2

歩く運動習慣 生活習慣病の予防

普段何気なく歩いていることが私たちの健康を維持し、さらに生活習慣病を予防することにもなります。運動を継続することによって予防できる可能性のある生活習慣病としては、2型糖尿病、肥満、脂質異常症（高脂血症）、高血圧症などがあげられます（公衆衛生審議会意見具申、平成8年12月18日）。また、ハーバード大学の報告等で、定期的な運動によって大腸がんや乳がんなどを予防することが最近明らかになりました。その内容は、1日30分以上の中等度の運動（速歩）を毎日または週のうちほとんど実施するとい

うものです。同じく、アメリカがん研究財団などによる「がん予防15か条」においても、1日1時間の活発な歩行と、最低週1時間の運動を勧められています。世界の長寿村を調査したアレキサンダー・リーフ博士は、その著書において「生涯を通して規則正しく活発に身体的活動をする事が長寿を推進するのに大切なことは明らかである。人は規則正しい運動を開始するのに年をとり過ぎていて、ということとは決まっています。」と記載しています。思い立ったら吉日、日々歩くことに私たちの健康の源泉があるのです。



大阪ガス株式会社 人事部
健康開発センター 統括産業医
岡田 邦夫

スポーツ教室レポート 名物インストラクター に会いにいこう！④

「でけんかっつてもかめへんで。私もでけんから（笑）。アクアビクスのレッスン中、ちょっと難しい動きをするたびに、私は生徒さんにそんな言葉を投げ掛けています。自分もできないというのは少し大げさかもしれませんが、できない人の気持ちにはよくわかるつもり。子どもの頃ははとて内気で、しかも運動が大の苦手でしたから。それが今ではインストラクターをしているのですから自分でも不思議なくらい。皆さんにもぜひ「続けていければいいように」喜びを体験してもらいたくて、いつも明るく楽しく、一人ひとりにあった指導を心掛けています。そのおかげでしょうか、生徒さんは長年通い続けてくれている方がほとんどで、「アンタが先生やから来てるんや」と言われることも多いんですよ。

アクアビクスの大きな魅力は、腰や膝への負担が軽いこと。例えば通常、走ったりジャンプしたりすると体重の数倍もの加重がありますが、水中の場合は約10分の1で済むと言われています。日常生活では歩くだけで痛む箇所もプールに入れば気にならない、という方も少なくありません。始める前より具合が良くなったという声のほか、新陳代謝が高まったせいか「食事が美味しく感じるようになった」「よく食べるのに太らない」という、私みたいな食いしん坊にはたまらない感想を聞いたことがあります。

「水着になるのがイヤ」「お化粧がとれちゃう」。そうした気持ちもわかりますが、実際のところは全然気にしないで大丈夫。プールに入っしまえば水着は見えませんが、帽子を被ってゴーグルを付けば顔もほとんど隠れちゃいます（笑）。軽快なリズムに乗ってみんなと一緒にカラダを動かせば、そんな悩みはあっという間にどこへやら。レッスンを終えて、仲間とハイタッチを交わす時、あなたの表情はどんなお化粧をした時よりもキレイな笑顔で輝いているはずですよ。

自分が運動嫌いで人見知りやったから
誰もが気軽に楽しめる
レッスンを目指しています

藤本 貴子さん
ふじもと たかこ

フリーインストラクター
（アクアビクス、エアロビクス、フラダンス、ヨガなど）

今回の教室はココ！

下福島プール
〒530-0025
大阪市福島区福島4-1-82
☎06-6444-3450



アクアビクス教室
受講料 / 無料（施設利用料のみ）
※藤本さんの指導日は、毎週火曜・金曜、9:30～10:15。下福島プールのスタジオにて、エアロビクスやフラダンス、ヨガ

シンプルステップも指導しています。なおレッス予定日は変動することもあります。※他の曜日や時間帯でもアクアビクス教室ほかアクアリズム体操、各種水泳教室を行っています。※別途料金が必要なプログラムもあります。

施設利用料金（屋内プール）
一回券 大人700円 / 高齢者350円 / 子ども350円
回数券 大人7000円 / 高齢者3500円 / 子ども3500円
定期券 大人4900円 / 高齢者2450円 / 子ども2450円
※トレーニング場とのセット利用券あり

利用時間
平日9:00～22:00（最終入場は21:15）
土・日・祝9:00～21:00（最終入場は20:15）
定休日 / 毎週木曜日（休日の場合は翌日）