

スマイルなんぶ通信 No.104

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。今回の担当は「生涯スポーツ係」です。

ノルディックウォーキングで様々な健康効果が得られます!!

今年度なんぶ健康会議で実施しました、ノルディックウォーキングの効果について紹介します。ノルディックウォーキングは、ポールを使うことで全身の筋肉をたくさん刺激するので、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。つまり、体力づくりや減量などにとっても効果的です。また、上半身もしっかり使うので、肩や首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です。さらに、歩行訓練やりハビリとして活用することもでき、「歩きの質」を高めることができます。

今後もノルディックウォーキングを実施する場合はチラシ等でお知らせいたします。

◆ ロコモ予防にも効果的

加齢や運動不足などにより移動機能の低下した状態、「ロコモティブシンドローム」の予防にもつながります。

◆ 90%の筋肉を使う全身運動

ポールを使うことにより、腕や背中中の筋肉を使い、カラダ全体の90%の筋肉を動かすことで、1時間当たり約400kal(通常のウォーキング/280kal)を燃焼する全身運動です。

◆ 短時間でも効率よく有酸素運動ができる

ノルディックウォーキングは通常の歩行と比べ、効率良く有酸素運動ができます。ペースは同じでも歩幅が広がることで、足腰の筋力や、柔軟性がアップします。

◆ 運動強度の調節が簡単

ポールの使い方や歩行速度などを調節することにより運動強度を簡単に調節できます。その日の体調に合わせて運動強度を調整することも可能です。

◆ 正しい歩行姿勢に

ポールを持って歩くことにより、安定感がアップします。転倒防止はもちろん、左右の歪みやブレを矯正しながら歩くことにより、みるみる歩行姿勢が良くなり、呼吸を整えていくことができます。

◆ 長時間の歩行もラクラク

下半身にかかる負担を軽減し、自然なウォーキングを長く続けることができます。

