

# はまって歩いて健康に

## ノルディックウォーキングクラブ

陸前高田

陸前高田市による「ノルディックウォーキングクラブ」は、21日から高田町の下和野災害公営住宅などを会場に始まった。参加者はポールを両手に持つて歩くことで生まれる運動効果などに理解を深めながら、さわやかな汗を流した。

健康増進や仲間づくりを目的に企画し、初

日は市民9人が参加。講師は一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員の佐々木亮平さんが務めた。

災害公営住宅最上階にある集会所での座学では、佐々木さんが「……佐々木さんの指導を受けながら体験する参加者」高田町



「未来に向かって歩くように、真っすぐ顔を上げて」と、姿勢などをアドバイス。さらに「集まること自体も大事。心の健康にもつながる」と、ともに汗を流す活動の大切さも伝えた。

引き続き参加者は2階屋外の回廊部分に整備された「ミニコンモ」に移動し、身長に合った長さに調整された専用ポールを両手に持って準備運動。4足歩行となることで安定し、足を大きく動かせるなど、全身運動につながる効果を体感した。

高田町で被災し、現在は米崎町に暮らす千葉潔さん(80)は「震災後は運動機会が減っている。ポールがあることでふらつきが抑えられ、より長く歩けそう。続けて参加してみたい」と話していた。活動は来年3月まで毎月第3金曜日に行われ、次回は12月19日を

予定。時間は午前9時30分から11時30分まで、会場は高田町の下和野災害公営住宅2号棟6階にある集会所。各回とも血圧・体調チェック後、教室の説明やストレッチ、歩き方の練習、市内での実践、ストレッチという流れで行われる。次回からの参加も可能。参加費は無料。杖と万歩計は貸し出す。対象は65歳以上で、定員は20人。問い合わせは長寿社会課(TEL54・21111内線207)へ。

東海新報

2014.11.22 (土)