



健康応援ひろば⑮



適切な運動と栄養を！！

人間は年を取ると加齢に伴う筋力の低下で歩くスピードが遅くなったり、杖や手すりが必要になってきます。

【サルコペニアとは？】

加齢に伴う筋肉量や筋力、身体機能の低下をサルコペニアと呼びます。病気以外の原因としては、寝たきりの生活や活動性が低下することによって起こるもの、薬の副作用による食欲不振、エネルギー・たんぱく質の摂取不足によるものがあります。サルコペニアであると考えられる人は、60～70代で5～13%、80代を超えると11～50%におよびます。予防には適切な運動と栄養の摂取が推奨されています。

【いつまでも健康的な肉体を】

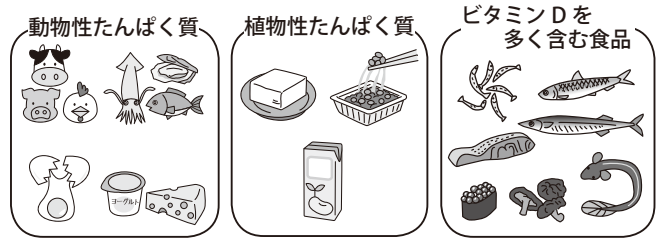
高齢者では下肢筋力の強化を図りながら体の活動性を向上させることが大切です。激しい運動ではなく、各自にあった適切な運動を定期的に行いましょう。筋力を維持することができ、転倒を予防することにもつながります。なるべ

く階段を使用したり、外出の際も徒歩を心掛けたりすることから始めてみると良いです。運動後は体を休めることも大切なので、無理のない範囲で始めてみてはいかがでしょうか。



【栄養は偏らないように】

栄養管理においては特にたんぱく質とビタミンDが重要になってきます。



高齢者はこのような栄養を普段から多めに摂取することを意識していく必要があります。

問 市立甲府病院…☎(244) 1111

とびだせ！市民レポーター！

仲間と一緒に楽しむスポーツ！ノルディックウォーキングの魅力に迫る

年齢、性別、身体能力に関わらず、誰でも気軽に始められるスポーツがノルディックウォーキングです。甲府ノルディックウォーキング協会の皆さんと、荒川の土手を歩きながらお話を伺いました。



特徴と効果

1930年代にクロスカントリーのスキー選手が、夏場のトレーニングとして始めた事をきっかけに、健康への効果が実証され、人気が高まっているスポーツです。

スキーストックに良く似た2本のポールを両手に持ちながら、ウォーキングをします。通常のウォーキングに比べ、上半身も良く動かすため、全身運動となりエネルギー消費量が約20%上昇します。姿勢を良くしたり、ダイエット効果も期待できます。



歩き方

- ①ポールにはストラップ(ポールを地面についた時に、手放しても落とさないようにするため)が付いています。ポールを両手に握りウォーキングスタートです
- ②足を踏み出し、手に握ったポールを軽く地面につきます。前に進む時にポールで体を押し出すようにして進みます
- ③押し出したポールが後方に来た時に、グリップを握っていた手をパツと離して、肘を伸ばします
- ★これを繰り返し行い、ウォーキングします

楽しみ方

季節の花を眺めたり、空気の良い山道を歩いたり、自然環境の良いところでのノルディックウォーキングは、心も体も軽くなり楽しいと感じます。

仲間とおしゃべりを楽しみながら歩くと、あっという間に時間が過ぎていきます。

春夏秋冬の自然を感じながら、仲間と楽しく体力づくりができるスポーツであり、初心者でも気軽に始められることも魅力のひとつです。



◆◆◆ 編集後記 ◆◆◆

今までノルディックウォーキングを知る機会はありませんでしたが、70～80代の方がイキイキと笑顔でウォーキングをする姿を見て、会話や自然を楽しむスポーツであるノルディックウォーキングへの関心が高まりました。小雨が降る中での取材にご協力いただき、ありがとうございました。



今月の担当レポーター／高柳由希