

ノルディックウォーキングで、 ちょっと遠くへ。

認知症予防にウォーキング

東京・大阪で体験会

認知症を予防するため、ウォーキングを活用しようという試みが広がっている。歩くことに加え、人との交流などで脳を刺激する「ライフリー ソーシャル・ウォーキング体験会」（主催・ユニ・チャーム、後援・読売新聞社）が今月、東京と大阪で開かれた。6日に日比谷公園（東京都千代田区）で開かれた体験会には約60人が参加。イチョウの大木など公園内の見所について説明を受けながら、約1時間半のウォーキングを楽しんだ。



体験会では両手にポールを持って歩く「ノルディックスタイル」でバランスよく歩く練習も行われ

歴史に触れながらポールを使ったウォーキングを楽しむ参加者たち（6日、東京都千代田区の日比谷公園で）

千葉県習志野市の自営業、後藤益弘さん（64）は「普段は歩く機会がほとんどない。きょうのイベントをきっかけに歩きたい」と話していた。

実技の前に、東京都健康長寿医療センター研究所の藤原佳典部長が、認知症の予防について参加者に説明。「脳神経に酸素と栄養を与えるためには、毎日の運動と十分な食事が大切。また、頻繁に外出する人や、家族や友人との交流が活発な人は認知機能が衰えにくく、認知症予防のためにウォーキングを続けるコツとして、「名所や史跡を訪ねるなど、楽しみを見つけてみる」ことをあげた。

体験会は7日に大阪城公園（大阪市中央区）でも開かれた。

ノルディックウォーキング（ダブルストック）の利点

- 1 上肢の力を借りるため、腰・膝・脚の負担が軽減する。
- 2 上肢を使うため、全身運動となる。
- 3 胸を張って歩くため、姿勢がよくなり。高齢者特有の円背を改善。
- 4 4つ足歩行のため、2足歩行より脳を刺激しボケ防止。
- 5 下肢はもとより上肢にも負担がかかり全身の骨粗鬆症の予防。
- 6 若返り、歩くのが楽しくなる



プロフィール

整形外科

澤本裕明（さわもと ひろあき）先生

1956年 東京都江戸川区に生まれる

1983年 防衛医科大学卒業後、以来34年間、
自衛官の診察にあたる。

2016年10月より 塩味病院 整形外科 就任

※スポーツ大好き（山登り、テニス、ウインドサーフィン、卓球）

