

心と身体が喜ぶ歩く健康法



長尾クリニック名誉院長

長尾 和宏



第27回 ポールウォーキングの勧め

スキーのストックみたいな2本の棒を持つて歩いている人を見かけることが増えました。これはノルディックウォーキングと呼ばれています。一方、2本の棒（ポール）を使うことからポールウォーキングとも呼ばれます。多少の違いはありますが、ここではまとめて、ポールウォーキングと呼びます。近年、ポールウォーキングが世界的なブームになつてきました。

普通に歩くのとポールウォーキングとでは何が違うのでしょうか。まず2本の「杖」があるので単純に歩行が安定します。膝が悪い人はそれだけでも助かりますし、怪我もしにくい。またお尻をよく振れるので骨盤の回旋運動が生じます。さらに、2本の棒を持つので胸を張る動作になります。

歩く毎に地面を蹴りますから、胸や背中だけでなく肩の周囲の筋肉も使います。前回、歩くことは全身運動であると書きましたが、ポールウォーキングのエネルギー消費量は通常歩行の1・5倍といわれています。中高年者が心肺機能を高めるためには、わざわざフィットネスクラブに行かなくてもポールウォーキングで十分です。

全国各地でポールウォーキング愛好会のような団体が生まれています。街中を集団でポールウォークしている人たちの姿を見かけたら、その歩き方をよく観察してください。お揃いのユニフォームを作っている俱乐部もあります。集団で歩くメリットはモチベーションの維持や安全確保などがあります。ポールウォーキングは簡便性、効率性、安全性などの観点からも優れた運動法だと思います。高齢化が進む昨今、その意義は高まつているといえるでしょう。

唯一の難点は、2本のポールの購入に1万円強の投資が必要なことくらいです。様々なポールがあるのでネットで探してください。ウォーキングシューズやポールには惜しまず初期投資しましよう。投資した分はすぐに回収できます。運動の秋です。そこにポールがあるだけで歩きたくなる。そんな習慣を目指してください。

納税月報

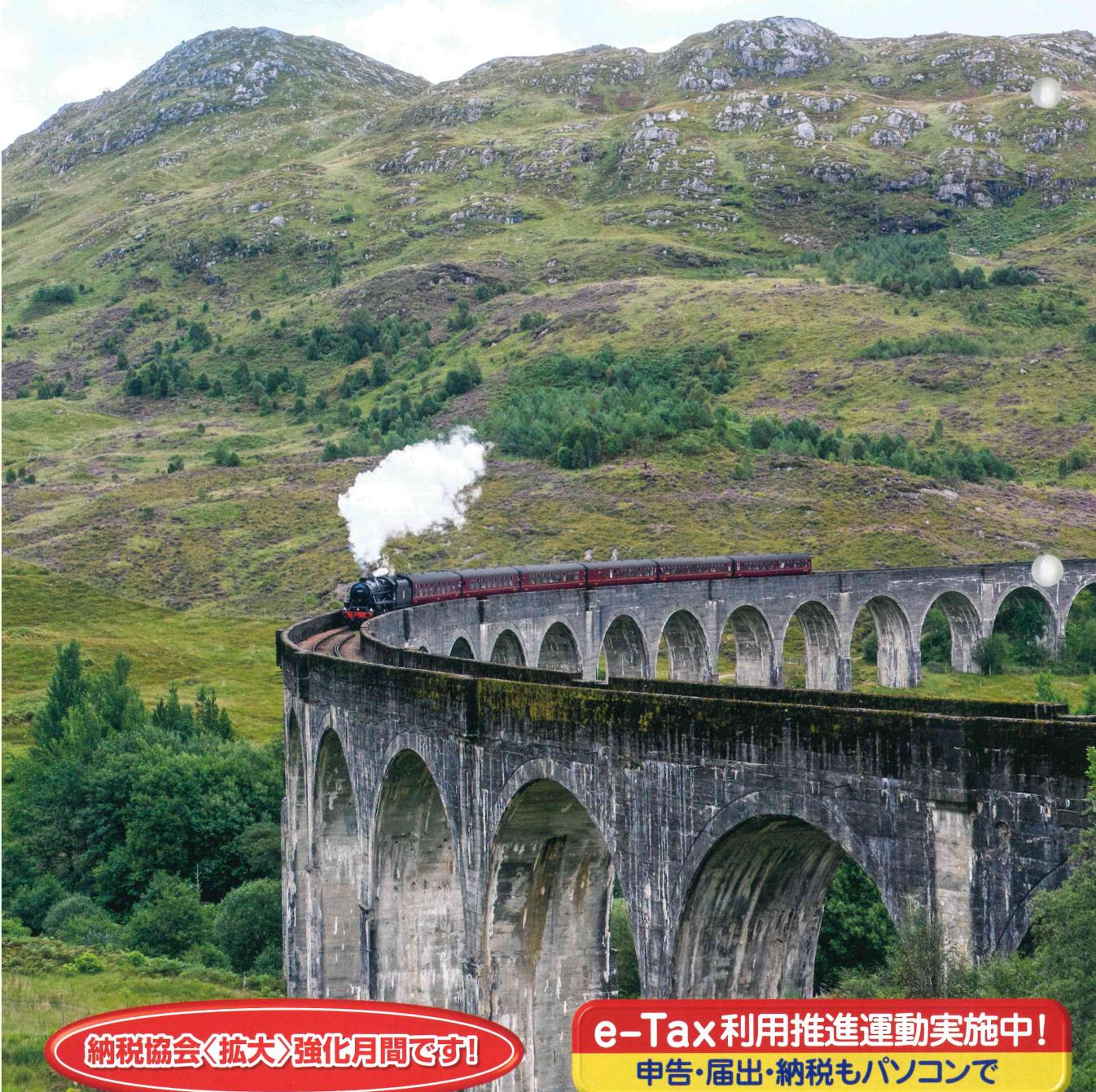
11

2022.November
No.899

令和5年度 税制改正要望

インボイス制度 対応早わかりフローチャート

仕事に活かすPCテクニック



納税協会^(拡大)強化月間です!

e-Tax利用推進運動実施中!
申告・届出・納税もパソコンで