

物価高騰時代に節約術の1つとして不健康からの脱出を!!

厚生労働省によると、日本人の生涯医療費は、約2,700万円(男性2,584万円/女性2,822万円)。このうち約6割が、65歳以降にかかる費用(男性1,450万円/女性1,703万円)となっています。さらに、厚生労働省が令和5年度に発表した1人当たりの年間医療費の総額平均は65歳未満では約21.8万円に対し65歳~74歳では約79.7万円、75歳以上は約



96.5万円です。この金額は公的医療保険が適用される前の総医療費なので75歳以上の方で一定の所得の無い方はその1割、

70~74歳の方は2割という方も多いとは思いますが、医療費を下げることも、この物価高騰時代に節約する方法の1つではないでしょうか?

また「健康診断」で病気を早期発見したり「かかりつけ医」「かかりつけ薬局」を持つことで同じ症状や病気で、複数の医療機関を受診せず、薬を一括管理してもらいましょう。医療費が二重にかかるだけでなく、重複する薬によって、体に悪い影響を与える心配も減るでしょう。薬は用法・用量を守って



服用することで残薬も減らしていきましょう。根本的には、生活習慣病を予防するために、日常から適度な運動・バランスの取れた



食事・十分な睡眠を心がけることが大切です。

今回の「宮前健康リレーコラム」では、シニアの皆さまも始めやすく、トレーニング効果も高い有酸素運動である「ノルディックウォーキング」をご紹介します。

●文責:編集部

宮前健康リレーコラム Vol.17 お家で出来るトレーニング&ストレッチ

今回のテーマ
効率的に有酸素運動
ノルディックウォーキングに挑戦!!

ノルディックウォーキングは、ノルディックスキーの夏季トレーニングとして、北欧の国フィンランドで誕生しました。自然が多く坂道が多い宮前区にぴったりのスポーツです。また通常のウォーキングよりも有酸素運動効果が上げられるのも魅力です。ノルディックウォーキング教室や団体やサークルでのポールのレンタルについては、ファンズアスリートクラブ(TEL 070-6401-9223)までお気軽にお問合せください。

～ノルディックウォーキングの効果は?～

ノルディックウォーキングを正しく行えるようになると、下半身だけで歩くのではなく全身を使って歩くので、ひざや足首の負担を軽減し、効果の高いフィットネスにつながります。具体的に次のような効果が挙げられます。

①足腰への負担が少なく長時間の歩行も楽

ポールを使用することで、脚部の関節や腰への負担が軽減され、長い距離の歩行が可能になり、ダイエットを目的とした有酸素運動が行いやすくなります。

②90%の筋肉を使う全身運動に

ウォーキングは主に下半身が中心の運動ですが、ポールを活用することで上半身の運動が加わり、約90%の筋肉を動かす全身運動へとつながります。

③歩き方がきれいに!

ポールで地面を押しながら歩くことにより、姿勢が良くなり、きれいな歩き方になります。理想的な歩き方が身につきます。

④二の腕、腹筋、バスト、ヒップに効く!

ポールで地面を押し運動は二の腕や胸の筋肉、腹筋を使い、歩幅もぐんと広がるため、歩くだけで二の腕や腹部、ヒップがシェイプされバストアップも期待できます。

⑤長時間運動しても疲れにくい

ノルディックウォーキングは、自覚的運動強度が低いいため、運動量を増やすことが可能です。

ウォーキング法を覚えてしまえばどなたでも出来るので、1人でも始めることが出来て三日坊主にならず継続しやすいだけでなく、カロリー消費量を、通常のウォーキングよりも30~40%ほど高めることが可能なので、ダイエット目的の方や高血圧・高血糖の方にも効果的です。

～ノルディックウォーキングの基本動作～

基礎のノルディックウォーキングフォームをご紹介します。ポールを突く位置は、ノルディックスキーの様に自分の体の後方になります。踏み出した足とポールを突いた位置がちょうど二等辺三角形になり、上体が垂直に立った状態の時に、ポールの先のブーツの底面全体が地面にしっかりつくようにします(写真右)。ブーツが付いた時に手首も使ってブーツを地面にしっかりと押し、さらに肩甲骨と腕を使って押し込むと体が自然に前に押し出されます。



歩き方は「クロスモーション」と呼ばれる動きで、肩のラインと骨盤のラインが平行に動き「右足が前に出る時に左肩が前」「左足が前に出る時には右肩が前に出る」ように歩いていきます。地面に押し込む手が、自分の体のラインより後ろまで押し込めるようになると推進力が増していきます。坂道を上がっていく時には、少し頭を前に出し前傾姿勢で、下る時は少し頭を後ろにして後傾気味

に歩くと、しっかりブーツを地面にグリップさせて歩くことが出来、下半身への負担が軽減されます。

ノルディックウォーキングを始めた時、二の腕や背中をしっかりと使っている感覚があれば、正しく歩けている証拠です。



ノルディックウォーキング教室の様子