

# 北欧発の健康法 ノルディックウォーキングで、元気一杯

熟年世代を中心に、健康づくりのウォーキングが盛んです。そうした中、「北欧発の健康法」として人気が上昇中なのが、ストック（ポール）を突いて歩く「ノルディックウォーキング」です。

土曜の朝、横浜市泉区の老人福祉センター泉寿



庄の中庭に、熟年世代の男女が集まっています。歩きやすいよう、みな身軽な出で立ち。手には2本のストックを持っていきます。同庄のノルディックウォーキング教室の修了生が、4年ほど前に結成したOB会「泉寿ノルディッククラブ(SNC)」の面々です。

## 楽しさ満点 歩きながらのトーク

午前9時半、まずは準備体操で、入念に体をほぐします。それが終わると、いざ出発。この日の参加者は約30名です。泉寿荘脇の石段を上ると、右手に雑木林が広がり、野鳥の鳴き声が聞こえます。新鮮な空気を吸い、足取りも軽くなります。

住宅地に入ると、「車が来たよ。気をつけて」と声を掛け合い、安全に努めます。庭一面に花が咲き乱れる家の前では、全員が足を止め、「まあ、きれいだ」。しばし花の觀賞を楽しみます。

野菜畑や果樹園を抜けて歩くこと約40分。中間点の中田中央公園に着き、一休みです。高齢者が多

いので、歩みはゆつくりですが、ここまでの道中、絶えずおしゃべりの花が咲き、笑い声が弾けます。

水分を補給し、10分ほど休憩した後、復路のウォーキングです。ホテルが生息する清流や公園内の満開の八重桜など、道々の景観を満喫しながら出発点の泉寿荘へ。約1時間半、1万歩近くを歩きました。

## 足腰への負担少なく 大きい運動効果

ノルディックウォーキングは、スキーが盛んな北欧で誕生しました。1930年代に、クロスカントリーの選手が夏場の訓練として始めたと言われています。

その一番の利点は、運動効果が高いこと。代表の宿野さんは「上半身を含め、全身の約90%の筋



肉を使うので、エネルギー消費量が通常の2足歩行より20%近く増える。これが健康にとってもいいんです」と強調します。

また、2本のストックで体を支えるのでバランスが取りやすく、足や腰の負担も軽減されるため、高齢者や足腰が弱い人でも、安心して歩けます。会員の一人、中島洋子さんも「ストックのお陰で、歩行が楽です。今は膝の痛みがとれ、正座ができるようになりました」

ノルディックウォーキングを通して、深まる健康づくりの絆。SNCの仲間は元気一杯です。