

あゆみ

Vol
07

2022.3 発行

特集 あゆみマップ 県内のウォーキングコース



Contents

1. あゆみマップ 県内のウォーキングコース特集
2. Topics: ノルディックウォーキングをしてみませんか? / 靴の選び方
コロナ禍でのウォーキングの注意点
3. フレイル予防“栄養編” 第八回 理学療法川柳コンクール ～「理学療法」「リハビリ」～

あゆみマップ

～県内のウォーキングコース特集～

ウォーキングは、気分転換、持久力の向上、免疫機能の向上などの効果があります。
息が弾むくらい程度で、自宅から近くはできる限り歩いて移動するのがお勧めです。

無理なく継続して行ってみましょう。



コロナ禍でのウォーキングの注意点

飛沫感染や接触感染を防ぐため、ソーシャル・ディスタンスが大事といわれています。人がいる場合は、歩行時は2メートル、走行時は10メートル程度、空けましょう。マスクをしていると、呼吸がしづらくて苦しくなることがあります。その場合は、無理をせず、周りを確認してマスクを外しましょう。

Topics

ノルディックウォーキングをしてみませんか？

ノルディックウォーキングは2本のウォーキング専用ポールを両手に持って歩く全身運動で、通常のウォーキングに比べると「消費カロリーが大きい」「歩幅が広がる」「下肢の負担が少ない」「歩行速度があがる」などたくさんのメリットがあり、近年、健康寿命の延伸に必要な歩行機能をダイレクトに高めることができるウォーキングスタイルとして注目されています。ノルディックウォーキングといっても名称には様々なものがあり、歩き方やその目的から、「ノルディックウォーキング」と「ポールウォーキング」の2つに分類できます。ノルディックウォーキングは世界のスタンダードで、ポールによって身体後方の地面を押し推進力を生み出します。積極的に腕の力を活用するので、「運動強度を高めたい人」にお勧めのウォーキングスタイルです。ポールウォーキングは日本で発展したウォーキングスタイルで、ポールを身体前方に着地させることでバランス補助になります。またポールの力を活用することで姿勢をサポートすることにも繋がるので、「足腰に不安のある人」にお勧めのウォーキングスタイルです。補足にはなりますが、どちらのウォーキングスタイルも2本のウォーキング専用ポールを使って歩くことで、日頃のウォーキングではあまり使われない上半身の筋力を使いますので、「消費カロリーを増やしたい人」「肩・首こりのある人」にも効果的です。是非、ウォーキングする目的に応じて使い分けてみましょう。

海外のスタンダード /

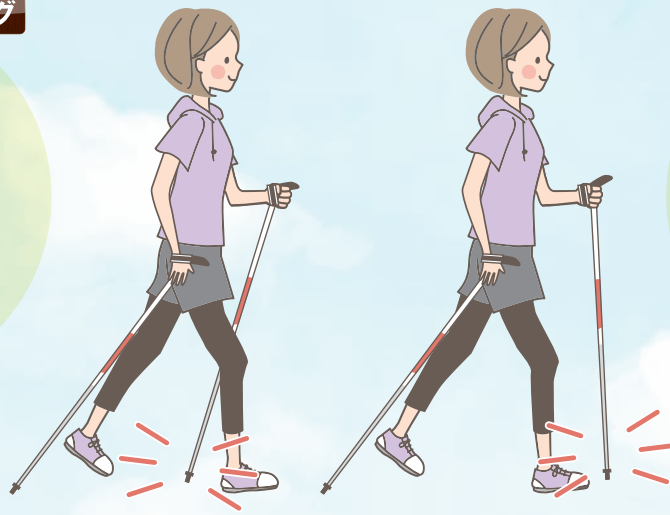
ノルディックウォーキング

Nordic walking (NW)

《推進力》

ポールによって
身体後方の地面を押し
推進力を生み出す

2本の“pole”を使った歩行様式



(図)NWとPW2つの歩行様式の違いについて

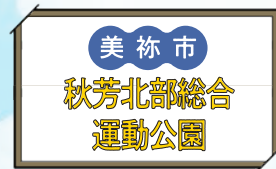
日本で発展した歩行様式 /

ポールウォーキング

Pole walking (PW)

《補助的》

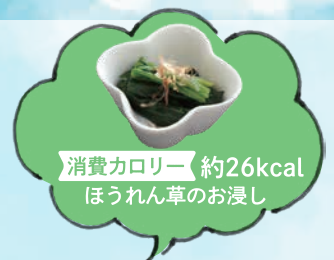
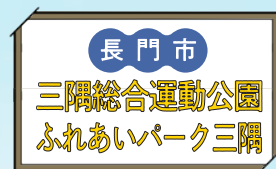
ポールを身体前方に
着地することで
バランス補助になる



●コース高低度／ほとんど平坦な道です

距離 約850m 《約15分》

グラウンド、テニスコートもある
歩きやすい公園です。



●コース高低度／ほとんど平坦な道です

距離 約500m 《約10分》

大型遊具のある子供広場、芝生公園、
親水歩道、親水水路などがあり、
トレーニングやレジャーに最適です。





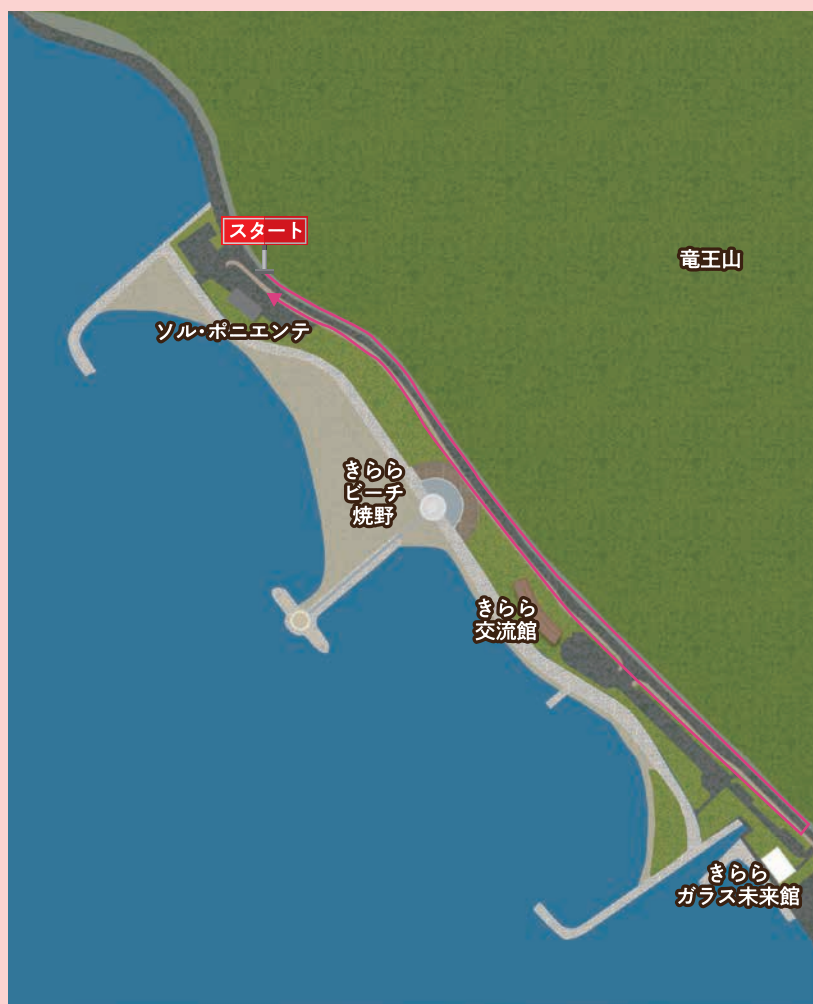
防府市
防府天満宮

消費カロリー 約105kcal
りんご2分の1

●コース高低度／ほとんど平坦な道です

距離 約3km 《約40分》

防府天満宮は「日本最初に創建された天神様」です。
京都の北野天満宮、福岡の太宰府天満宮と
並んで、日本三大天神とされています。



山陽小野田市
焼野海岸

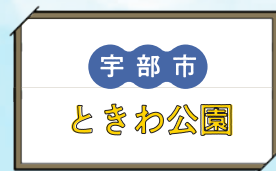
消費カロリー 約66kcal
ヨーグルト(約100g)

●コース高低度／ほとんど平坦な道です

距離 約1.8km 《約25分》

きららビーチ焼野と竜王山からの
夕陽が「日本の夕陽100選」に
認定されています。





●コース高低度／ほとんど平坦な道です

距離 約1.3km《約18分》

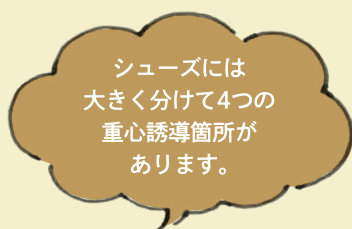
常盤湖をめぐりながら、サクラなどの
四季折々の花や野鳥とあえるコースです。
コース上には、彫刻も数多く設置されています。
1kmごとにコースの案内看板が設置されています。



Topics

靴の選び方

靴の売り場では蹴りだしをスムーズに！重心移動を滑らかに！などシューズの特徴が書かれています。つまり靴はそれぞれの特徴に動作が誘導されるように設計されています。特に大きな影響を与えているのが、シューズの重心の誘導です。シューズは大きく分けると4か所に体の重心を誘導します。これらの箇所への重心移動より、各関節がどの方向に反応しやすいなどの様々な体の使い方の違いが生まれます。靴により、どこに重心が誘導されるのが体にあうかは、個人によって違います。つまりシューズの重心箇所と体の状態が合わないとい『けんか』をしてケガの原因などにつながります。自分の体にあうシューズを探す場合は、まず、シューズを脱いだ状態で足踏みなどし、足の動かしやすさや体の動く範囲を確認します。次に、シューズを履いた状態で同じ動きをしてみましょう。どちらの動作も、シューズを履かない時と比べて、足踏みが軽くリズミカルに大きく動くようであれば、シューズの重心誘導をする箇所が身体に合っている可能性が高いです。





柳井市
柳井
ウエルネスパーク

消費カロリー

1 約34kcal
パイナップル40g

2 約24kcal
レモン100g

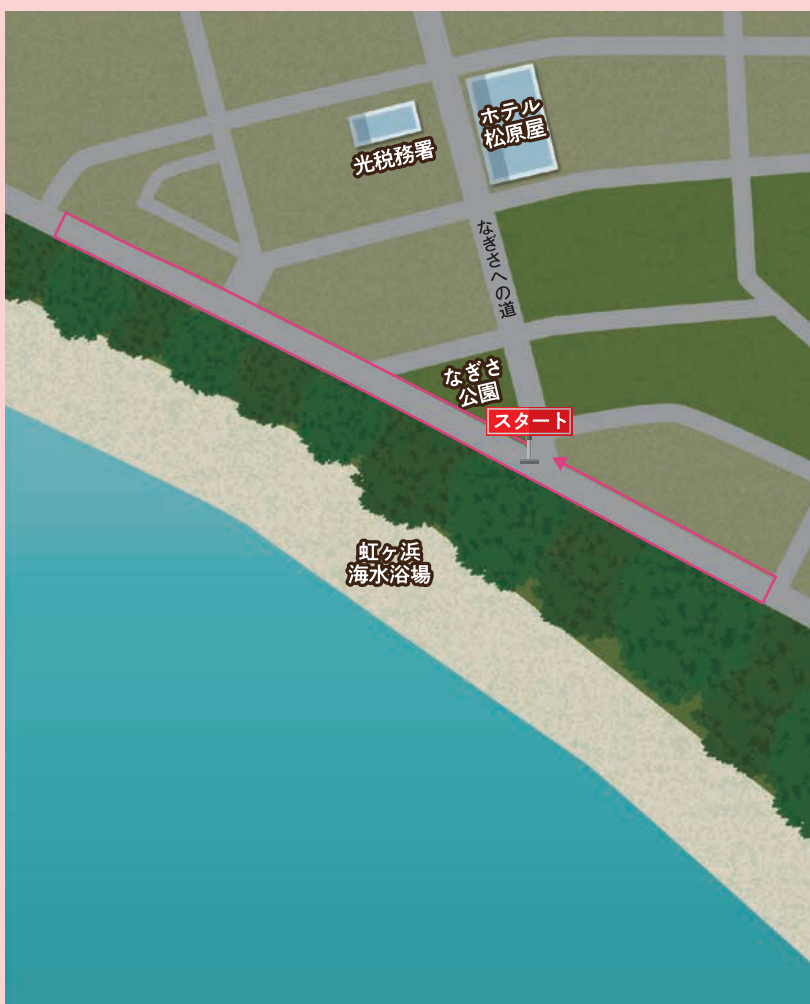


●コース高低度/若干アップダウンあり

① 距離 約900m 《約13分》

② 距離 約600m 《約9分》

柳井の高台にあり、屋外の運動や
屋内スポーツが楽しめる公園になっています。



光市
虹ヶ浜海水浴場

消費カロリー 約39kcal
ながいも 60g

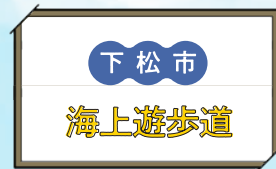


●コース高低度/ほとんど平坦な道です

距離 約1km 《約15分》

「快水浴場百選」「日本の白砂青松100選」などに
選ばれています。体力に自信のある方は、砂浜
ウォーキングにもチャレンジしてみましょう。





●コース高低度／ほとんど平坦な道です

距離 約600m《約9分》

海上遊歩道は、全長300mです。
はなぐり海岸は夕陽を眺めるにも良い場所で
瀬戸内海の島々の景色も間近に望めます。



消費カロリー(約47kcal)
オレンジジュース
(50%果汁)

●コース高低度／ほとんど平坦な道です

距離 約1.2km《約18分》

公園には、大型複合遊具や芝生広場などがあり、
コースは陸上競技場と野球場を一周してもどる
平坦な1.2kmの周回コースです。



その他の地域は、バックナンバーに掲載しています。
山口県理学療法士会のホームページからご覧になれます。

アクセスは
こちら





フレイル予防 “栄養編”

今回は広報紙Vol.04の「Let's介護予防！STOPフレイル」で
フレイル対策3つの柱で紹介されていた栄養についてご紹介します。



なぜ栄養が必要？筋肉をつけるためのサイクル



運動、食事、休息はどれも筋肉を強くするために必要です。このサイ
クルが崩れてしまうと、筋肉が作れずフレイルに近づいてしまいます。

フレイル予防のための栄養

炭水化物

体を動かす主要な
エネルギー源
となる栄養素
(例: ご飯・パン)

タンパク質

筋肉や血を作る
ために必要な栄養素
(例: 肉・魚・卵・大豆)

カルシウム

骨や歯を作るため
に必要な栄養素
(例: 牛乳・小魚・海藻)

ビタミン ミネラル

人体の機能を正常に
保つために必要な栄養素
(例: 緑黄色野菜・淡色野菜・果物)

ビタミンD

骨や筋肉を強くするため
に必要な栄養素
(例: 魚・きのこ・卵・日光浴)

ビタミンDは食品以外にも10～15分程度の日光浴を行うことで、
体内でもビタミンDを作り出すことができます。

フレイル予防のための食事のとり方

- ①3食しっかり摂りましょう。
- ②1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう。
- ③いろいろな食品を満遍なく食べましょう。

フレイル予防献立例

朝食



ハムチーズトースト・目玉焼き
野菜サラダ・ヨーグルト

昼食



ご飯・鶏ハンバーグ
酢の物・枝豆・果物

夕食



納豆ご飯・鮭のバター焼き
温野菜サラダ・豚汁

間食



チーズケーキ・豆乳ラテ

フレイルとは健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態を指します。

引用:厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業



第八回 理学療法川柳コンクール

～テーマ～ 「理学療法」「リハビリ」



最優秀賞

「ただいま」が
半音上がる
歩けた日

大阪府 K・R 様

会長
特別賞

もう一周
きばるリハビリ
夢が呼ぶ

山口県 I・K 様

《応募してくださった皆さまへ》素晴らしい川柳をご応募いただき、誠にありがとうございました。