『#10・10#+10㎝#スポハイ#NW』

スポーツハイツヘルスケアアドバイザー　健康運動指導士　大方 孝

いつもお読み頂き有難うございます。今年は、11月に入りようやく平年並みと言われる気候に戻りましたが、10月までは夏のような気候が続きました。急に秋が訪れ朝晩の冷え込みが厳しくなると『秋バテ』による体調不良に陥ることもあります。夏の暑さの中でも運動を続けてしっかりと汗をかいた方は、季節の変わり目を迎えてもなんのその、気温の変化にもしっかりと馴化して体調を維持されているようです。これから冬になり、寒いからといって家に閉じこもってばかりではかえって体調不良になります。戸外などで運動を続けることで血液の循環も好転し、冷えや寒さにも負けずに過ごすことが出来ますので、継続して運動を行うことをお奨めします。

さて、標題の#10・10＝10月10日は何の日かご存知でしょうか?!

年配の方なら、きっと東京オリンピック開会式の日で、これを記念して体育の日とお答えになるでしょう。平成10年に法律が改正され、平成12年より体育の日は、10月10日から10月第2月曜日へ移動されました。(ハッピーマンデー制度適用)さらに国民の祝日に関する法律の一部を改正する法律(平成30年法律第57号)が平成30年6月20日に公布され国民の祝日である「体育の日」の名称が「スポーツの日」にあらためられました。このことから、日本転倒予防学会では、10月10日を「転倒予防の日」として啓発のため新聞広告を掲載しています。

転倒・転落による死亡事故は、交通事故よりも多い!

「ロコモティブシンドローム(ロコモ＝運動器症候群)」は、加齢に伴う筋力低下や骨粗しょう症、関節や脊柱の病気などにより運動器の機能が衰えて要介護や寝たきりの状態やそのリスクが高い状態を示す概念(日本整形外科学会が2007年に提唱)で、我が国のロコモ人口は予備軍も含め約4700万人と推定され、メタボリックシンドローム人口にも匹敵するそうです。

消費者庁の「高齢者の転倒・転落」についての調査結果によると、毎年約3万人の高齢者が「不慮の事故」で死亡しており、そのうち「転倒・転落」が20％を占め、交通事故は、2016年に8.9％で、「転倒・転落」は交通事故のおよそ2.2倍以上となっています。

ウォーキングだけでは、筋肉量を維持できない!

10月10日は、「テン・トウ」に因んで「転倒予防の日」でした。高齢になってから転倒しないためには、30歳代～40歳代のうちから運動して筋肉量を維持する必要があります。一般的には加齢に伴い筋肉量が減少し、体力が低下していきます。30歳をピークに1歳年を取るごとに1％筋肉量が低下すると言われています。70歳になると30歳の時と比べて40％も筋肉量が減ってしまうことになります。若いうちから運動など何にもせずに過ごしていると、高齢になり「ロコモ」や「サルコペニア」を発症するリスクが高まります。そのためには、運動を習慣化すること。スポーツ庁の調査によると、最も実施率の高い運動は、『ウォーキング』で、男女共に過半数がウォーキングに取り組んでいるそうです。70歳代では7割以上が行っているそうです。シニア層がウォーキングを行う際に、留意していることは「歩数」と「歩行時間」だそうです。歩数を増やすことや長い時間歩くことで筋肉量を維持、向上させることが出来るのでしょうか?どうやら、ウォーキングを行う際には、歩数や時間だけでなく、歩き方の質という点も考慮する必要がありそうです。

歩行は「時間」や「頻度」だけでなく、「歩容」が肝心!

『歩容』とは、歩行動作を示す概念です。近年の高齢者研究からADL(日常生活動作)の低下には、運動機能の中でも歩行機能の影響が大きく、生活体力の基本である歩行動作は、高齢になると低下していきます。ヒトの歩行パターンである歩容を見ることで衰えの状態が分かるそうです。

歩容の衰えの目安は、①1分間当たりの歩数の減少。②2歩分の距離(＝ストライド)が短くなる。③歩幅が狭くなる。④軸足が動く時の角度変化が狭くなる。⑤足の動きが左右非対称になる。といった変化が起きていれば、体力の低下が認められるとのことです。

「アクティブシニア　食と栄養研究会2018」によると、歩容を維持して、筋肉量を維持するには、いつもより歩幅を10㎝広げることを意識して歩くことで、ウォーキングの質を改善することが出来るそうです。#10㎝／歩幅が大きくなると自然と歩行速度が上がり、筋肉に刺激が与えられて筋トレ効果も期待できるそうです。

ウォーキングで、歩幅を10センチ広くする歩き方とは…

では、誰でも簡単に歩幅を10㎝広げられるウォーキング法をご紹介します。

誰でも、簡単に、すぐに始められ、筋力アップできるウォーキング法とは…、北欧フィンランドが発祥のノルディックウォークです。ノルディック・ウォークは、両手にポール(ストック)を持って歩く北欧のウォーキングスタイルです。ポールを持ち使うことで上半身の筋肉の働きをより活発にし、全身運動を高めることが出来ます。両腕を交互に動かすことで血行も良くなり肩こりの予防改善にも効果があります。ポールが体重の一部を支えてくれるので、肥満気味の方や脚力が衰えた方でも歩幅が広がり、歩行速度が上がり、ウォーキングを楽しむことが出来ます。

スポーツハイツが、(一社)全日本ノルディック・ウォーク連盟・公認ノルディックウォーク・ステーションであることをご存知ですか?!さらに、杉並保健所の協定事業でノルディックウォーク月例会を開催して、既に6年になるということをご存知でしたか?!

折角、皆様が通われているスポーツハイツで効果的な運動プログラムが開催されているのですから、参加しないという手はありませんね。

区民の皆様に限らず、会員の皆様も是非ご参加下さい。皆様のご参加をお待ちしております。

最後までお読みいただきありがとうございました。

VOICE 祝 40年&30年表彰 おめでとうございます!!

これからはのんびり、ゆっくり・・ <伊藤 富貴子さん>

今年で40年ですよと声をかけられ、学生時代学校にプールがなく(今はあります)かなづちの私が次男と一緒に泳げるコースがあると知り、入会したのが今に至っています。その間、主人の両親の介護、私の手術等色々ありましたが、水泳を続けていた事で、回復も早かった様に思います。手術で脇と胸の下が6・7年つっていましたが、今はそれもすっかり無くなりました。仲間とオリンピック標準記録突破!と冗談を言ってますが、これからはのんびり、ゆっくり水泳を楽しみたいと思っています。コーチの皆様これからもよろしくお願い致します。

水泳は生活の一部 <古屋 佐和子さん>

この10年、月日の経つのが早かった事。年齢を重ねると共に体に不具合の所が次々と。練習も平泳ぎ・バタフライは(すべり症の為)泳ぐことができません。コーチが出されるその日のメニューも全部泳げず、少し自由に歩いたりさせて頂いてます。この先も元気でいられる限り、水泳を続けたいと思っております。又、水泳は私の生活の一部になっております。

きっかけは　”ぜんそく” <須栗場 栄子さん>

30年前、「何か運動してる?」と医師。「いえ、何も…」と私。実は私は長年ぜん息に苦しんできた。一度咳が出始めると数ヶ月は苦しむ。季節の変わり目には必ずといっていい程そうだ。息をした途端に呼吸が出来なくなって、死ぬのではないかと思ったことも一度や二度ではない。だから自分の体質に合う薬、つまりは咳を止めてくれる薬を捜し、漢方薬や生薬もためした。むろん、いろいろな病院にも行った。そんなある日の、冒頭の医師の一言。「何が良いですか?」と私。「歩きもいいけど、水泳なんかもいいよ」と医師。そしてこの時、不意にスポーツハイツのことを思い出したのだ。子供たちが通ったプールがあったのだ。しかも自宅から近い。こうしてその日から私のスポーツハイツライフが始まった。30年前のことだから、はっきりとは覚えていないけれども、多分初級からのスタートだ。時が過ぎ、今では休みが続くとなじみのメンバーの顔が脳裏に浮かぶ。水が恋しくなる。すっかり生活の一部になっているのだ。泳力は年と供におとろえたけれども、プールでの仲間とのおしゃべりは楽しい。確かに入会のきっかけは、ぜん息治療の一環だった。がしかし、今は思う。泳ぐということは、すべての心身の不具合を緩和する。長年の持病も、そして近年の足腰の痛みも。だから私にとってスポーツハイツの存在は、まことに病院のごとくにありがたい。

通い始めて30年 <伴　隆子さん>

光陰矢の如し、気が付けばスイミングスクールに通い始めて30年が経ちました。水泳を始めた動機は、40才を過ぎた時、末っ子が小学校に上がり、40の手習いで何か習い事でも始めようと思ったのがキッカケです。たまたま長女と長男がこちらのスクールにお世話になりましたので、私の健康の為と思い、始めました。お蔭様でプールの仲間と沖縄にシュノーケリングに行ったり、良い出会いと思い出もできました。これからも、まだまだ健康と体力維持、心身のリセットの為、水泳に挑戦して行きたいと思いますので、スポーツハイツのスタッフの皆様よろしくお願いします。

スポーツハイツと私 <蛭間 千恵さん>

「今年で30年です!」長いのでしょうか?短いのでしょうか?初めて“いるかプール”を訪れたのは、小1の夏、短期水泳教室と記憶しております。水底の碁石拾いが、私の競泳のスタートでした。再入会が大学生。「えっ?バイトでしょ?」・・・いやいや、せっかく習いにきたのに・・。その後は、成績はともかく!たくさんのマスターズ大会、当時珍しかったライフガードクラスにまで活動を広げ、学生時代とはまた異なった、とても楽しい時間を過ごさせていただけました。プールではもちろん、泳ぎ終わったあとでも、美味しいお酒を飲んだり、旅をしたりできる友人にもめぐまれ、また、ちょっとした悩みも受け止めてくださる諸先輩方の存在も、とてもありがたいと感じています。最近はすっかり健康スイムのつもりでレッスンに参加していますが、たまーに現役時代のスイッチがはいるというか、今更速くきれいに泳ぎたい!と真剣に思うのです・・・そんなメニューを考えてくださるコーチの皆様、いつもありがとうございます。練習前後にくだらない話に笑顔でお付き合いいただけるフロントの皆様、感謝です。今年で30周年、長い?短い?いやいや、濃い!ですね。

40年表彰　C水土3ｸﾗｽ　伊藤 富貴子 さん　A 金 ｸﾗｽ　古屋 佐和子 さん

30年表彰　A 日 3ｸﾗｽ　須栗場 栄子 さん　A火金ｸﾗｽ　伴　隆子 さん　A火金3ｸﾗｽ　前嶋 南 さん
J火金3ｸﾗｽ　蛭間　千恵 さん　J火金ｸﾗｽ　勝俣 康子 さん

※以上の皆様は本年度のクリスマスパーティーにて40年・30年表彰をお受けになられます。

12/1『冬のスタンプラリー』がスタートします!!

スタンプラリー

今年も「冬こそ泳ごう!歩こう!」ということで、スタンプラリーがスタートします。

【参加方法】
①参加登録：フロントにてスタンプカード(無料)を受け取る。
②出 席 印 ：毎回フロントにてスタンプカードを提出して出席印をもらう。
③3月の練習日にスタンプカードと引き換えにプレゼントを受け取る。
※参加希望の方は、スタンプカードが必要です。
※規定回数等詳しくはフロントにお問い合わせください。またはホームページをご覧ください。

12月～2月の3ヶ月間に規定回数以上出席すると、もれなく素敵なプレゼントがもらえます。

今年は、サラット&ドライいるかオリジナルマイクロファイバータオルプレゼント!

12/16 大人会員のクリスマスパーティー

参加者募集中!

■日　時　12月16日(日)　18:00～21:00
■会　場　葡萄房(貸し切り)
■会　費　7,000円(税込)
■申　込　スポーツハイツフロントにて
■ドレスコード　水着以外であればOK!

先着順受付35名様

今年のしめくくりは、おとなのクリスマスパーティーで楽しいひとときを!!

第71回 杉並区民水泳大会報告 マスターズの部

9月2日(日)和田掘公園プールにて第71回杉並区区民体育祭夏季大会水泳競技会が開催されました。スポーツハイツからは10名が大人の部に参加しました。大会結果は、一般男子30歳以上50m平泳ぎで今村 元気さんが32”62の大会新記録を出しました。また一般男子200mメドレーリレー決勝では、(若林 瑞・天満 宏・今村 元気・中川 淳)チームが優勝しました。しかし、残念ながら今年は総合優勝を逃してしまいました。来年は総合優勝を狙っていきたいです。次回の春の大会もありますので、みなさんも出場してみませんか?　(藤田)

<マスターズの成績>

(敬称略)

〈男子〉

200m個人メドレー	中川 淳	2分37秒64	第1位
50m自由形	小西 明宏	41秒15	第4位
50m自由形	若林 瑞	26秒22	第1位
50m自由形	三浦 多夢	27秒32	第3位
50m平泳ぎ	今村 元気	大会新 32秒62	第1位
50m背泳ぎ	天満 宏	31秒62	第1位
50mバタフライ	佐々木 誠紀	44秒79	第1位
男子200mメドレーリレー	若林 瑞・天満 宏・今村 元気・中川 淳	2分01秒31	第1位

〈女子〉

50m自由形	小西 真理	34秒98	第2位
50m自由形	仲田 佳苗	41秒56	第1位
50m平泳ぎ	仲田 佳苗	52秒84	第1位
50m背泳ぎ	小西 真理	44秒58	第1位

『スポーツ始めキャンペーン』にスポハイも事業協力!!

杉並区区民生活部 スポーツ振興課による『スポーツ始めキャンペーン』が10月15日(月)～1月24日(木)の期間で実施されています。このキャンペーンは、日頃、スポーツ・運動を行っていない方に、スポーツに親しむ機会を提供することを目的に、区内の12か所の体育施設において実施されております。キャンペーン案内の冊子(当フロントにもございます)に付いている引換券を各体育施設の窓口にお持ちいただくと、各種教室を無料または割引で利用できるチケットをお渡し致します。上記12施設のうち3施設は民間施設で、当スポーツハイツもその一つです。利用チケットにてプログラムにご参加いただくと、記念グッズもお渡ししております。当スポーツハイツでは「骨盤エクササイズ」「アクアエクササイズ」「はじめての水泳教室」等のプログラムを提供しております。キャンペーンの詳しいお問い合わせは下記にお尋ねください。

【問合せ】杉並区区民生活部　スポーツ振興課
〒166−8570　杉並区阿佐谷南1−15−1
☎ 03−3312−2111(代表)

参　考：広報すぎなみ10月1日号に掲載済み。
区公式ホームページにキャンペーンについて掲載。

スポーツハイツ SPORTS HEIGHTS
〒166-0013 東京都杉並区堀ノ内2-6-21
TEL.03-3316-9981
http://www.sports-heights.com/

携帯電話でお気軽にアクセス!