

自分のカラダ

動いて！  
知って！

# 健康 づくり

いつまでも、いきいきと健康に暮らしたい。  
そんな願いはいつの時代も変わらないもの。  
今月は、そのために欠かすことのできない健康づくり  
活動について「ノルディックウォーキング（動いて!）」  
と「健診（知って!）」の二つの視点からご紹介します。

専用の2本のポール（ストック）を使い、上半身もしっかりと動かして歩くため全身の筋肉を刺激します。そのため、通常のウォーキングに比べて消費するエネルギー量は約20%も増加すると言われ、現在では40カ国以上で親しまれている運動です。

## ノルディック ウォーキングって？

ノルディックウォーキングは、クロスカントリースキーチームの夏場のトレーニングとして、約80年前にフィンランドで始まりました。

動いて!



また、ノルディックウォーキングは、体力づくりやスタミナアップ、減量などにとっても効果的な有酸素運動として、急速に普及し始めています。通常のウォーキングと同様、年齢や性別を問わず、自分に合ったペースで1年を通して実践できることも、その魅力の一つです。

## 北区が 進める取り組み

北区では、年間を通して健康づくり活動のためにノルディックウォーキングを普及させようと、夏と冬にそれぞれ講習会を開催しています。

さらに、ポールの無料貸し出しを行うことで、より多くの方に気軽に体験してもらい、継続した活動へつながるように支援しています。

## 講習会は冬にも開催!

来年1月10日（金）と17日（金）の2回にわたって、動き方の基礎を学んだりノルディックウォーキングを体験する講習会を開催。詳細は、12月号の情報プラザをご確認ください。

## ポール、貸し出しています!

3人以上のグループに、最長で7日間、無料でポールの貸し出しを行っています。希望日の2日前までに、北保健センターへ電話またはFAXでお申し込みください。（数量に限りがあります）

