

JAあきた白神健康寿命100歳プロジェクト



ちょっと休憩、山野草や樹木の説明を受ける参加者

ノルディックウォーキング体験会 IN大潟村



深緑薫る公園を満喫

JAあきた白神では、生涯にわたり高齢になっても元気で自立した生活が出来るよう、健康増進活動に取り組んでいます。

「JA健康寿命100歳プロジェクト」の一環で、今年8回目となるノルディックウォーキング体験会が6月23日、大潟村の生態系公園／野外公園で行われました。体験会は地域住民を対象に、ポールを使ってのウォーキングを通して、心身にわたる健康寿命を創造することを目的に開催しております。野外公園は秋田県を代表する6つの植物群落を凝縮して再現しており、参加した33名は自然を満喫しながら気持ちの良い汗を流して、約1時間のウォーキングを楽しんでおりました。

指導には白神ノルディックウォーキング倶楽部の佐々木会長を迎え、深緑薫る生態系公園／野外公園の散策を満喫しました。



ウォーキング前のストレッチ運動を指導する佐々木会長



公園入口を通り、ウォーキングスタート



ポールを使った簡単なゲームを楽しむ参加者

健康寿命100歳プロジェクトとは…

JAグループの高齢者福祉事業として健康寿命の伸長を目指し、2010年にスタートした健康寿命100歳プロジェクトの活動は今年で15年目を迎えました。

人生100年時代の今、①地域住民の方々を含め、JA助け合い組織、JA女性組織などを中心に展開し、②健康寿命を伸ばす「運動」「食事」「健康・介護・医療」の3つの柱に「いきがいとゆとり(=社会参加)の活動」を加えることで、地域コミュニティの再生も目指しており、このプロジェクトを通じた活動への期待は益々高まっております。

当組合でも、生涯にわたり高齢になっても元気で自立した生活が出来るように、健康推進活動をこれからも積極的に展開してまいります。



参加者全員で記念撮影

ノルディックウォーキングの特徴と効果

カロリー消費
通常のウォーキングよりも約20%多くのエネルギーを消費します。早さや目標に合わせてスピード調整できるため、体力づくりや減量に効果的です。

全身運動
ポールを使うことで腕や腰、脊髄を使った全身運動となります。正しい姿勢を保ちながら背筋を伸ばし、脳を刺激することも特徴です。

脳への刺激
手を動かすことで脳を刺激し、認知機能を向上させます。特に高齢者にとって効果的です。

関節への負担軽減
足とポールによる4点で身体を支えるため、転倒のリスクを抑制し、足や腰への負担を軽減します。

ノルディックウォーキングはフィンランド発祥の歩行スタイルで、両手に2本のポール(ストック)を持って歩行するウォーキングです。日本では中高年から高齢者を中心に健康増進や生活習慣病予防などの目的で人気が高まっています。

皆さんも効果的なノルディックウォーキングを楽しんでみてはいかがでしょうか。