

2020年 9月吉日

各位

柏市民公益活動団体 特 292 号

柏の葉ポールウォーキングクラブ

代表理事

武田 明

サポーター会員(ボランティア)募集

いつも ポールウォーキングの普及・啓発に、格別のご高配を賜りありがとうございます。
さて、このたび標記チラシを作成しましたので、配布及び掲示についてご配慮いただけますようお願い申し上げます。

人生 100 年時代を迎え 高齢者の社会活動・地域活動への参加が重要になっています。ウイズコロナの中でさまざまな既成概念に対する「再定義」が行われています。平均寿命の延伸から 健康寿命の延伸に 大きく国の政策が転換した今 健康づくりの 1 番目は「社会参加」が重要になりました。この度「柏の葉ポールウォーキングクラブ」では 2020 年度の総会で「サポーター会員制度」を新設いたしました。サポーター会員は 現役時代に会得した技能の提供だけで 必ずしもクラブの活動の参加は必須ではありません。健康のために「三人称」の生きがい活動で会員として クラブの活動をアシストしていただける方を募集したいと思います。そのような方がいらっしゃいましたら是非ご紹介ください。

事例:運動の再定義・・・一律から より パーソナルに!!

元気高齢者から フレイル高齢者になると お体はその方だけのものであり 同じ運動ではなく お一人お一人の強弱をつけたものにならざるを得ません。その時ポールウォーキングの 3 つの効用(後述参照)はその必要性に応じて対応できます。

ポールウォーキングの 3 つの効用

ポールウォーキングは **有酸素運動・筋トレ・ストレッチ**の 3 つの効果があり 公衆衛生学会の 多田羅 大阪大学名誉教授から 高齢者問題の切り札と言われ推奨されています。**有酸素運動の代表ウォーキング**は 血のめぐりをよくし 脳の回転を速くすることから 認知症対策として 推奨されますが 筋肉は 作りません。**筋トレの王様と言われるスクワット**は「筋トレに定年はなし」と筋肉はできても 柔軟性はできません。**ストレッチの代表**は 静的ストレッチや骨ストレッチで 関節の可動域を拓げ 柔軟性を 作ることができます。3 つの効用にどのように強弱をつけるかは あなたチャレンジ次第です。

ポールウォーキングが **室外**で 見直されたのは 3・11 の「津波でんでんこ」でした。

今年は コロナ禍で 高齢者の運動不足解消から **室内**で 3 つの運動効果があると見直されています。クラブの HP を「QR コード」で表示しました。是非ご覧ください。



※ なお、ご不明な点がございましたら、お手数ではございますが、下記までお問い合わせ下さい。

連絡先 柏の葉ポールウォーキングクラブ

メール kpc20156@gmail.com

FAX: 04-7140-5457 携帯電話:090-7736-6101