

2020年 7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

「日本の整形外科医が開発したポールウォーキング体験教室」 開催案内配布についてのお願い

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 8 月 9 月 10 月の計画が決まりましたので、配布及び掲示について
ご配慮くださるようお願い申し上げます。

コロナ禍以前より 高齢者対象の為 参加者お一人お一人に 1 週間前にお電話を差し
上げ「予約をしているからとか気になさらずに ご自分の体調で ドタキャンしていただ
いて結構です。」とご連絡してまいりました。非常事態宣言解除とはいえ 新型コロナウィ
ルスとの戦いで感染拡大の状況によってはさらなる変更 または 中止もありえますが
申し込み時の受付で **04-7197-7713** (10時-18時) 状況変化に対応可能です。11月から
4月までは 冬時間(13時15分-15時15分) **5月から10月までは 夏時間**(10時15分
-12時15分)となります。

ウイズコロナの中で運動の再定義が行われています。クラブの掲げる「**歩かなければ
歩けなくなる!**」と「**筋トレに定年なし!**」が輝いて見えます。新型コロナウィルスで外出し
なくても室内運動が可能な「**なーんちゃってウォーキング!!**」という**ポールウォーキン
グ**が見直されています。

https://www.youtube.com/watch?time_continue=20&v=croo4jpVdGg&feature=emb_title



高齢化の日本で ポールウォーキングが **室外**で 見直されたのは 3・11 の「津波てんで
んこ」でした。今年は **室内**で 運動不足解消から 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。

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 関節の可動域を拡げ 柔軟性を 作ること
ができます。近年 整形外科医や理学療法士・作業療法士の方々のおすすめだけでなく **脳科学者**から
認知症予防の取り組みとして 脳の回転を速くする「有酸素運動」と質の良い「睡眠」に注目が集まり
ポールウォーキングの 3 つの効用の中でも「有酸素運動」に焦点が 集まっています。

※ 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、下記担当者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
広報専務理事 阿佐美 克己

メール kpc20156@gmail.com

FAX: 04-7140-5457