

ノルディックウォーキングを安全に楽しく行えていますか!?

千歳市介護予防センターでは、介護予防に有効な全身運動であるノルディックウォーキングに気軽に取り組んでいただくため、無料でスポーツ用ポールの貸出を行っております。

今回は、ノルディックウォーキングを安全に取り組むポイントを紹介します。



ポール使用時の注意点

- 1. ポールは後ろにつきましょう!**
ポールは体の前で突くのではなく、後ろから体を押し出すように使用します。
- 2. 杖としては使用できません**
体の支えとして体重をかけるとポールが折れたり、下がったりして転倒や怪我につながるおそれがあります。

3. 定期的にゴムチップの底を点検しましょう

使用している内に、先端のゴムチップに穴が開き、金具が出てしまうことがあります。ゴムチップのみぞが減った状態で歩くと、肩を痛めたり、ポールが壊れたりすることもあるので、定期的に点検をして必要があれば交換をしましょう!

4. 冬道の使用に適したものではありません

特に凍結した路面上での使用は大変危険です。冬道の使用には十分ご注意ください。

高齢者の暮らしを支える総合的な相談窓口

千歳市地域包括支援センター



マスコットキャラクターの「みーま」と「こーろ」です!

ノルディックウォーキングの効果

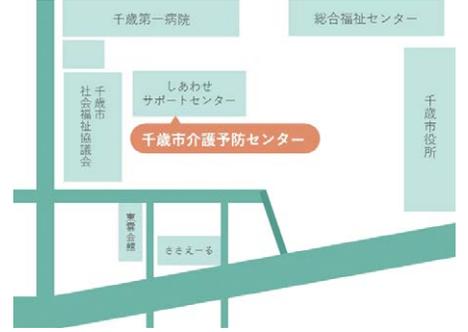
- 1 負担が少なく運動できる**
ポールを使用して体重を分散させることで、膝や腰などの負担が軽減されます。
- 2 歩き方がきれいになる**
ポールで地面を押しながら歩くことにより背筋が伸び、姿勢よく歩けます。
- 3 身体の約90%の筋肉を動かすことができる**
ポールで体を押し出す上半身の運動が加わることにより、有酸素運動の効果が高まります。
- 4 自然と早歩きになる**
ポールを使用することで、自然と早歩きができます。一週間で合計60分間早歩きをすると筋力向上などの効果が期待できます。

ポールの貸出

- 対象：40歳以上の千歳市民
- 費用：無料
- 貸出期間：1年間 ※更新可能
- 貸出方法：当センターまで事前にご連絡のうえ、必ずご本人がお越しください。ポールの長さ調整や歩き方のレッスンをいたします。

更新・返却

当センターまで事前にご連絡のうえ、ポールをご持参ください。ご本人の来所が難しい場合は事前にご相談ください。



千歳市介護予防センター
東雲町1丁目11番地 しあわせサポートセンター内
TEL 0123-23-0012 FAX 0123-23-0022

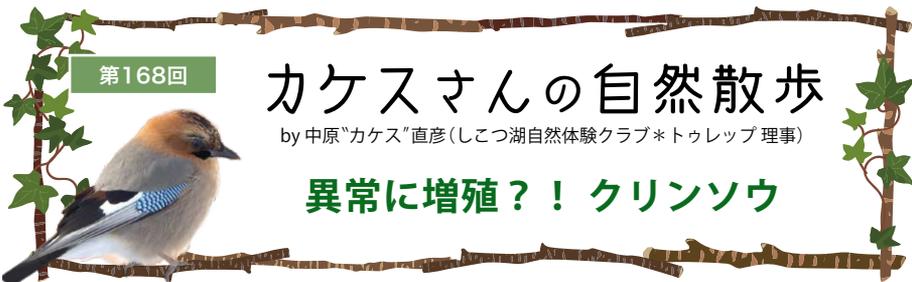
千歳市内の
相談窓口

- 東区地域包括支援センター
- 西区地域包括支援センター
- 北区地域包括支援センター

Tel 40-6516
Tel 42-3131
Tel 25-8180

- 南区地域包括支援センター
- 向陽台区地域包括支援センター

Tel 22-5188
Tel 48-2848



第168回

カケスさんの自然散歩

by 中原「カケス」直彦(しこつ湖自然体験クラブ*トウレップ 理事)

異常に増殖?! クリンソウ

6月は石狩川のアイヌ語では「シ キウタ チュプ = (オオウバユリを) 盛んに採る月」とも呼ばれるそうです(『あいぬ風俗略志』村尾元長著 1892年刊行)。日に日に濃くなる緑の森へオオウバユリ=「トウレップ」の根をいただきに行くのは心躍ったことでしょう。

センダイムシクイの「チヨ、チヨ、ビー」というにぎやかなさえずりが降る様な「藤の沢」を辿って上流に向かいました。ここは「アイヌ共用林野」の一角です。



クリンソウ

林道から少し横へ目をやると、鮮やかなピンク色の塊が目飛び込んで来ました。「クリンソウ」の大群落です。サクラソウの仲間です。50cmほどになる見ごたえのある在来の野草です。

たいへんきれいなのですが、喜んでいいのでしょうか? かつては川の脇の

湿った所にひっそり点々と咲き、見つけた時は嬉しかったものですが、近年はそれがどんどん増えて、あっちにもこっちにも。場所によってはびっしりとクリンソウのピンク色だけの川辺があり、ぎょっとするほどなのです。2017年の5月に当コラムで紹介したのですが、その時には無かったはずの場所にも広がっています。異常な光景です。

クリンソウは種が川を流れることによって下流へ広がるのは解ります。しかし現在のこの大群落の様に、上流や別の沢の流れにまで、どうやって急速に広がったのでしょうか?



エゾシカの足跡

ヒントは周囲に無数にある2本の蹄(ひづめ)の足跡。そうです、エゾシカです。エゾシカは川沿いをよく移動し、皮膚を守るために泥浴びをします。その時、泥と一緒にクリンソウ等の種が脚や体に着くことは容易に想像できます。さらにクリンソウにはエゾシカに食べられた痕跡は分かりません。好まないのです。同じ場所のその他の植物はどんどん食べてしまいます。結果としてクリンソウだけがこんなに増えたと考えられます。

ママチ川やその支流の「藤の沢」は、千歳市向陽台の脇を流れる美しい沢です。6月2日にはJALマラソンの林道コースとなりましたので、ランナーの方もこのピンクの花を目にしたのではないのでしょうか。「きれいだなあ」とご覧になったかも知れませんが、昨今のエゾシカが増えすぎたことによる環境変化の問題と密接な関係がありそうなことも知って頂けたらと思います。



鹿の「道」

●プロフィール カケスさん

中原直彦 (社)日本自然保護協会の自然観察指導員。市民団体「しこつ湖自然体験クラブ*トウレップ」を2003年に設立。(財)アイヌ民族文化財団・活動アドバイザー。小学校非常勤講師。専門は環境学習。音楽活動ではブルーグラス・バンドを主宰。2009年8月より当コラムを執筆。

このチラシをご持参いただきますとキャンプが

いつもより **7時間も** ゆっくりできる!

アーリーチェックイン(10:00~)・レイトチェックアウト(~14:00) 無料 7月31日まで

キャンペーンクーポン

入館割引クーポン

クーポン1枚で4名様まで

大人 100円引
小人 50円引

他の割引との併用はできません
2024年7月31日まで有効

さくらキャンプ場 Hotel Paradise Hills ご予約・お問合せ 0123-72-1123

ホテルパラダイスヒルズ
夕張郡栗山町湯地91番地