



フジテレビは 朝の人気番組 メインキャスター小倉さんの 「とくダネ!」で

4月27日<医療プロジェクト>健康寿命が延びる・自治体も導入!

注目の「ノルディックウォーキング」で健康に という特集が放映されました。

ノルディックウォーキングは高齢者の膝にも優しいという。

ノルディックウォーキングのやり方（大阪大学大学院・山下和彦特任教授による）を紹介。

高血圧、糖尿病、動脈硬化、認知症などに効果的。

埼玉・志木市ではノルディックウォーキングを運動教室として取り上げており、教室に通っ

た人の医療費を半年間比較すると10万7000円から6万9000円に減少していた。

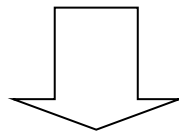
歩幅が狭い人は広い人と比べ、男性は3.4倍、女性は5.8倍認知症リスクが上がるとい

うがノルディック・ウォークは歩幅を広げる効果もあると医療ジャーナリスト・伊藤隼也の

スタジオ解説でも絶賛! 埼玉・志木市の映像で全日本ノルディック・ウォーク連盟の

オレンジベスト姿の指導員が指導・活躍する様子が約10分近くにわたり流された。オリン

ピックで活躍されたハードルの為末大さんもトレーニングに使用した経験があるとのこと。



全国各地で要注目のノルディック・ウォーク指導者が不足しています。特に都道府県連の無

い県や大都市圏での●本部指導部 講師/ウォーキングライフマイスターを大募集です。

自薦・他薦を問いませんので我こそは、との指導員は本部事務局までお問合せ下さい。