

ろうきん友の会健康教室でウォーキング指導

2020/11/24

令和2年11月12日(木)、ろうきん友の会主催の健康教室において、ウォーキング指導をしてきました。年4回開催されているこの健康教室ですが、今年はコロナの影響で年3回に縮小。今回のウォーキングが第1回目となりました。

毎年、市内にある「クラシック島根カントリークラブ」を会場にゴルフ場のコースでウォーキングをしています。ゴルフ場の芝生の上はとても柔らかく、アスファルトの上を歩くよりも着地衝撃が緩和され、膝や腰への負担が少ないと言われています。また、ゴルフ場ならではの独特な起伏が普段使わない筋肉や運動感覚への刺激となり、自然な筋肉・バランス訓練にもなります。

この日は20名が参加され、山のきれいな空気とほどよく色づいた紅葉に感激しながら、普段体験できない環境でのウォーキングを堪能しておられました。

研究所では、このような教室で健康づくりの指導を通じた普及啓発活動を行っています。コロナ禍で身体活動不足が懸念される中、今後も可能な範囲で身体活動の普及啓発に取り組んでいきます。



身体教育医学研究所うんなん

TEL:0854-49-9050

<https://www.shintai-unnan.com/>