



プログラム

認知予防DVDで学ぶ

令和元年9月16日(月)富士山こどもの国の主催、ユニ・チャーム株式会社様と、しずおか健康長寿財団が協賛し、「ライフリー ソーシャル・ウォーキングを、富士市桑崎「富士山こどもの国」こどもセンター内研修室(DVD鑑賞)、クロスカントリーコース(ウォーキング)で開催され近隣市町から45名のみなさんが参加されました。

「閉じこもり」や「認知症」と言った高齢社会の課題に適度な運動が有効と言われています。仲間と一緒に会話を楽しみながら5km、3kmのウォーキングを行うことにより、脳に栄養と酸素が送られ脳の神経を保護したり成長させる栄養素である脳由来神経栄養因子が作られ、途切れてしまった回路が復旧するとの知識を学びました。(ユニチャーム ライフリーDVD鑑賞)



準備体操

出発前の記念写真

DVD鑑賞後、広場に全員出て専用のウォーキングポールの正しい使い方を全日本ノルデック・ウォーキング連盟インストラクターの土屋講師から指導を受けた後、入念に準備体操を行いウォーミングアップ完了です。 さあ～ 歩く前に全員で記念撮影です！(写真右側)



愛鷹山を背に

コースに向かう一行

愛鷹山を背景に一行は、富士山こどもの国内に設けられたクロスカントリーコースを目指し、仲間と元気の会話を弾ませ足取りも軽く進んでいきます。



[歩き方レクチャー](#)



[クロスカントリー コース始まり](#)

クロスカントリーコースは、緑の絨毯を敷き詰めたかのように整備された芝生が長く続き 両サイドには富士マメ桜、サンショウバラ、ヒメシャラ等の木々が心を和ませてくれます。

コースを歩く前にインストラクターの土屋さんから正しい歩行をわかりやすく実演指導をしていただきました。

写真右は、専用のウォーキングポールを使ってカラダ全体をバランスよく動かして仲間との会話を楽しみながら進む一行。



[樹々の中を進む](#)



[尾花道を進むウォーカー](#)

下り坂、上り坂のあるコースですが、心地よい汗をかきウォーキング・ポールを上手に使いながら一行は3km地点を目指し進んでいきます。



[標高900m地点の丘](#)



[3km.地点](#)

写真左は、標高900m地点の小高い丘で、いつもなら絶景の富士山が後方にそびえ立ち見える場所ですが、今日は残念ながら雲がかかり姿を見ることが出来ませんでした。皆さんの笑い声と素敵な笑顔を見ることができなによりでした。

写真右は、3km地点到着の風景です。ここから5kmコースチャレンジの皆さんは、左側の道を進みあと2km歩きます。3kmコース選択の皆さんは、ここを左側に進み研修室に向かい終了となります。

ソーシャル・ウォーキングを生活の中に取り入れて、認知機能の衰えを招く要因を取り除くことも重要です。そのためには→

- ① 街歩き、名所めぐり、おしゃべりウォーキング
- ② 季節の花探し、きびきびと掃除・洗濯
- ③ 家事の合間に「ながら体操」
- ④ 歩いての買い物、子供や孫の送り迎え
- ⑤ テレビを見ながら筋トレ・ストレッチ体操
- ⑥ ボランティア活動 等

今日の取材で「社会参加 + 健康歩行」がいかに重要であるかを学ぶことができました。改めてソーシャル・ウォーキングを生活の中に取り入れ認知予防に努めて行きたいと思えます。

<今後の予定>

- 第4回目 10月20日(日)
- 第5回目 11月17日(日)

<参加申込先>
富士山こどもの国 TEL : 0545-22-5555
<http://www.kodomo.or.jp>

取材：富士・富士宮・北駿地区担当 生きがい特派員 渡邊英機