

店頭から「こんにちは」

第12回

日本での発祥の地は仙台 ストックを持って ウォーキング!



宮川薬局(宮城県仙台市)代表
薬学博士 薬剂師
プロフィール / 1976(昭和51)年、東北
薬科大学卒業。78(同53)年、同大学大学院修士課程修
了。'87(同62)年、薬学博士学位。

みやがわとじ
宮川季士先生
地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。

ひと昔前は、街の歩道を歩くとき、ストックを両手に持つ
ている人はいませんでした。
ただ、最近では、スキーの距離競技のようなノルディック
ウォーキングが流行っているのです。

野山を走り回りしたい!

ノルディックウォーキングの
日本での発祥の地は、仙台です。
『日本ノルディックフィットネ
ス協会』は世界で18番目に設立
され、その本部がわが宮川薬局
のすぐ近くにあります。

実は、町内会に、ノルディッ
クウォーキングのインストラク
ターの方がいるのです。

「1度、体験してみてっ!」と
誘われ、2時間ほど、体験して
きました。

スキーで、ストックを長年
使ってきたので、違和感ゼロ。
ストックのつき方も、「さすが」

なんておだてられながら、歩い
てきたのです。

当日は、50名くらいの参加で、
年配の方が多く、ペースはス
ローでした。

他には、スポーツ歩行とい
うものがあるそうで、「野山を元
気よく走り回ってみたいな」と
思ったものです。

年も考えずに!?

ストックを使わないウォーキ
ングも、とてもいいことな
ですが、街着でお出かけのときに、
歩数を稼ごうとするヒトがいま
す。バス停をひとつ手前で降り
て、一生懸命、歩数計とにらめっ

こしながらなどですね。

しかし、オシャレ用の靴を履
いて、早足のしつかり歩行をし
ようとすると、靴の中で足が
動くという人は、要注意。

それをこらえようと余計なと
ころに力が入り、靭帯や筋肉な
どを傷めるからです。

水泳は、体重がかからないか
ら膝も傷めないと、熱心な人も

ただ、寒がりの私の場合、温
水プールといえども、1時間浸
かっていたら、すっかり冷えて
しまいます。

動いて汗はかいていても、冷
えるのです。水泳で汗をかくと
いうと、変な感じがするかもし
れませんが、ゴーグルが曇るの
で分かります。

水泳用の腹巻きというのがあ
るそうで、私のような人向けな

のでしょうか?

ただ、抵抗が増えて、スピー
ドが落ちそうですが。

テニス、スキーは、膝には過
酷過ぎるスポーツですが、ご近
所の74歳の男性は、毎年、山形
蔵王でガンガン滑っておられま
す。年をとると、膝の半月板も
薄くなるようで、転んでもいな
いのに、半月板を損傷したそう
です。

分かったのが1月ですが、手
術をすると、そのシーズンは滑
れなくなるので、5月になって
から、膝の内視鏡手術を受けた
そうです。

今は、リハビリをして、筋力
をつけ、今冬も滑るのだとか。

その方に、私が一輪車で肩関
節をケガしたときのお話をする
と、「年も考えずに、そんなこ
とばかりやっていましたから」
といわれてしまいました。

20歳近くも若いのに...