



歩幅が狭くなると・・・認知症発症リスクが高まる

男性61.9cm 女性約58.2cm以下は危ない。

普通に歩いたときの歩幅が狭い人は、歩幅が広い人に比べると3.4倍も認知機能低下が起こりやすく、女性では5.8倍であると報告されています。(東京都健康長寿医療センター)

歩幅短縮の要因は筋力低下で、足を後ろに蹴り出す力が弱くなり、振り出した足をスムーズに前方に運ぶことができないためです。・・・(秦野NWクラブでも握力計を置いてあります。測ることで筋力がわかります運動をしないと筋力が減りますので握力計で測定をしましょう!!)



2月25日小田原城の梅



野菜直売所



3月のNW講習会

~~5日(木)~~・~~10日(火)~~・19日(木)・24日(火)・※31日(火):お楽しみNW



5日(木)・10日(火)⇒新型コロナウイルス拡大で感染予防のため講習会中止とします
今後の感染の推移などで日程の変更有、変更の時は連絡します

お楽しみNW: 31日(火) 多摩境～さくらの尾根緑道～町田 (申込お願いします)

後ろから2両目乗車

新松田 8:17⇒渋沢 8:23⇒秦野 8:28⇒東海大学 8:33⇒鶴巻温泉 8:35⇒ . . 本厚木 8:46 着 8:49 発
⇒ . . 厚木 8:51 着⇒ . . JR厚木 8:59 発⇒ . . 橋本 9:27 着 9:35 発 . . . **多摩境 9:37 着**

4月のNW講習会

9日(木)・14日(火):お楽しみNW(戸川公園のチューリップ)・23日(木)・28日(火)

神奈川健生NWツアー

- ☆ 3月29日(日) 辻堂から湘南海岸～江の島方面
- ☆ 6月7日(日) 有明オリンピック施設と豊洲ぐるり公園

(編集) 秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ

代表 村上政司 0463(79)-0558