



ーコロナ感染症時代における ノルディックウォーク促進に向けてー

全日本ノルディックウォーク連盟 山梨県支部名誉会長
日本ノルディック・ポール・ウォーク学会会長
『100才までウォーキング』会長

富士温泉病院 名誉院長 矢野 英雄



中国武漢から発生した新型コロナウイルス感染症 (covid-19) が世界的流行する時代を迎えました。感染者数は、世界で700万人、死者が40万人を超え わが国でも感染者 17,000人 死者も900人を超えました。

突然、世界中に現れた新型コロナ感染症は感染力が強く、感染後無症状の症例が多いことから感染がさらに拡大すると指摘されており、冬にはインフルエンザや感冒の合併が考えられてワクチンや有効薬物の開発が求められています。今後懸念されるのはメンタル不調かもしれません。

新型コロナ感染症は、街のロックアウトや個人のステイホームが予防に有効とされてきましたが、いずれも経済環境の破壊や心身機能障害の進行リスクから、これを避けるためにはウイルスに直接接触しない三密（密接、密集、密閉）を控えることが求められています。コロナウイルスとともに生きるには、体力や免疫力を高めることが大切となります。

富士温泉病院は2月13日以降のプリンセスダイヤモンド号のコロナ感染症患者さん10人を引き受けて治療を行い皆様無事退院されました。以来当院は感染症対策システムを整え、病院4階はコロナ対策室とし、3階以下で従来の入院患者さんの治療を行っています。

富士温泉病院では10年来、体の痛みを自己管理する VAST 日記をベースにノルディックウォークと温泉プールのポールウォークの保存的治療を股関節症や膝関節症、腰痛症の患者さんに行っています。この Medical Nordic Walk の保存的治療法は患者さん個人、個人のストレス解放と心身機能促進、体力向上と免疫向上の運動療法となっています。リハビリスタッフや看護師スタッフにこの心が伝わり、富士温泉病院の『Fuji Rose Garden』のノルディックウォークが行われています。

新鮮な空気を吸って、全身の血流が良くなり体温も上がり、太陽光でビタミンDを賦活し、心身のストレス除去と脳内神経伝達物質セロトニンの増加を図るノルディックウォークの姿をご紹介します。

『100才までウォーキング』の副会長はじめ股関節症と腰痛症・膝関節症で入院された患者さんが『Fuji Rose Garden』を歩く姿をご覧ください。

コロナ感染症で自粛生活されている皆様に、ソーシャルディスタンスを維持されて外へ出て歩く、ノルディックウォークを楽しもうではありませんか？簡単に始められ心が癒されます！

ウイズコロナの時代に体力と免疫力を向上して みんなで笑えるように感染症を乗り越えましょう！コロナ時代を生き抜く、ノルディックウォークと温泉プールの利用を呼びかけます。

全日本ノルディックウォーク連盟 山梨県会長中村士郎に替わって皆さんに呼びかける次第です。



股関節症、腰痛、膝関節症で入院中の患者様



『100才までウォーキング』副会長