



健康を呼んだANW

2022年8月

ANW会員No.179 T・O

突然、歌を歌う会の席上で、小休止の時、スッと立ち上がって勧誘を言い出したのは、Oさんだった。

「今、ノルディックウォーキングをやってるんですが、一緒にやる方を募集します」と堂々と叫んだのだ。誰も声を上げない中、手を挙げたのは、わたし一人だった。

しかし、やると決めた矢先、虚血性大腸炎（大腸の粘膜の中の血管に十分な血液が通らなくなることで生じる病気）になり、案内をいただいた情報もフイになって、一週間の絶食・点滴生活を余儀なくされ、ノルディックウォーキング参加どころではなくなってしまったのです。ふらふら状態から体調が戻ってきたのは、ひと月ほども過ぎた頃でした。こんな状態では（だったので）Oさんの信用は全く無くなり、初めてこどもの国の案内を受け、参加する時は勝手に申し込んでね！といった冷ややかさでした。😞

ノルディックウォーキングは一回もやったことがない時でした。

当時のわたしの状況は、約8～9年ほど介護をしていた母を1年前に亡くし、精神的にも体力的にもガタガタ、ボロボロになっていて、後から虚血性大腸炎を始め、甲状腺異常に見舞われ、また、名もつかない体調不良にたびたび襲われるひどい状態でした。

健康を取り戻し、体力回復を目指していたわたしに声をかけ、ノルディックウォーキングを紹介してくれたのがOさんでしたが、実質的な健康を提供してくれたのは、ANWの方々だったのです。

また、インストラクターのSさん、リーダーのAさん方がノルディックウォーキングの途中、丁寧に指導してくださったり、親切に話し相手になってくださったので、緊張もしだいに溶けた上に、何より励みになったのは最高齢のお三人、EさんとYさん、女性のTさんでした。三人の方がいらしゃったので頑張ろうと、励みになったのです。また、他のリーダー方のみなさんにも大変お世話になり、大大大感謝です。

運動をしているという安心感とウォーキングだけという運動形態がわたしの好みに合い、長く続くことになりました。サボると血圧高めになったりしますが、歩くことで、元に戻せるので、安心できます。ポールを使うとガラガラ歩調になりやすい普通のウォーキングよりしっかり歩く感じが得られ、腕を振ることで体力が消耗されますが、その分、体力増進につながりやすいので、とっても嬉しいのです。

ノルディックウォーキング万歳！！。ANWバンザイ！！！！

NWのお陰で体調がいいです。足の健康、体の健康を得られたのもノルディックウォーキングのお陰と感謝しています。

みなさん、これからもよろしくねえ～！