

歩行と姿勢の改善から認知症の予防まで ～ノルディック・ウォーク～

もう5年前ぐらいになるのでしょうか・・・？

一人の男性が、わが地域包括支援センターを訪ねてきた。この男性が、ウォーキングを日本に広めた方だということを後で知った。

彼は私に、2本の杖を使ったウォーキングは高齢者ほど必要だということを熱く熱く語ってくれた。

それが、「ポール・ウォーキング」！だったのです。

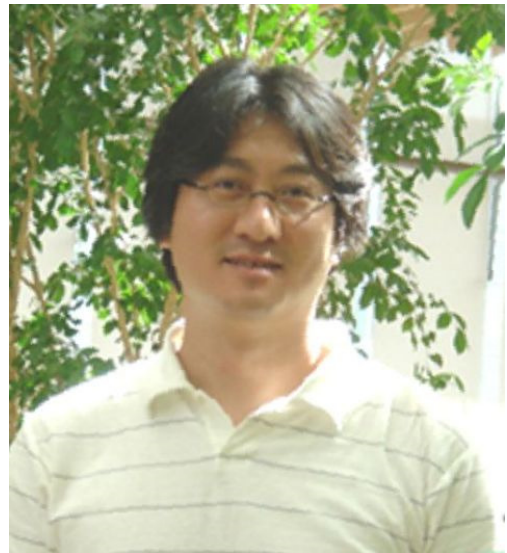
(大田区みまーも発起人 澤登 久雄 さん)



日 時:10月7日10時～12時

場 所:三鷹市市民協働センター第1会議室

参加費:無料



基本講演 徳田 武さん

「ノルディックウォークの展開と効果」

【プロフィール】

株式会社ライフ出版社社長、
日本ヘルスプロモーション学会理事

【主要出版物】

- ・公衆衛生情報
- ・地域包括ケアに欠かせない多彩な資源が織りなす地域ネットワークづくり—高齢者見守りネットワーク『みまーも』のキセキ
- ・シニア向けノルディックウォーキング・ポールウォーキングGUIDE BOOK

事例紹介 芝田竜文 さん(全日本ノルディック・ウォーク連盟 指導部講師)

「医者があきらめた股関節障害者が歩けた」

*歩けるようになったご本人もおいでになる予定です。

*ウォーキング基礎について、説明と体験会を行います。

体験会:当日9時30分 協働センター入口にお集まりください。

三鷹ノルディックウォーク友の会 みたか・みんなの広場

ウォーキング:毎週土曜日10時～12時

集合場所:井の頭公園または三鷹市市民協働センター

参加費 無料(ポールは本人負担・貸出用ポールあり)

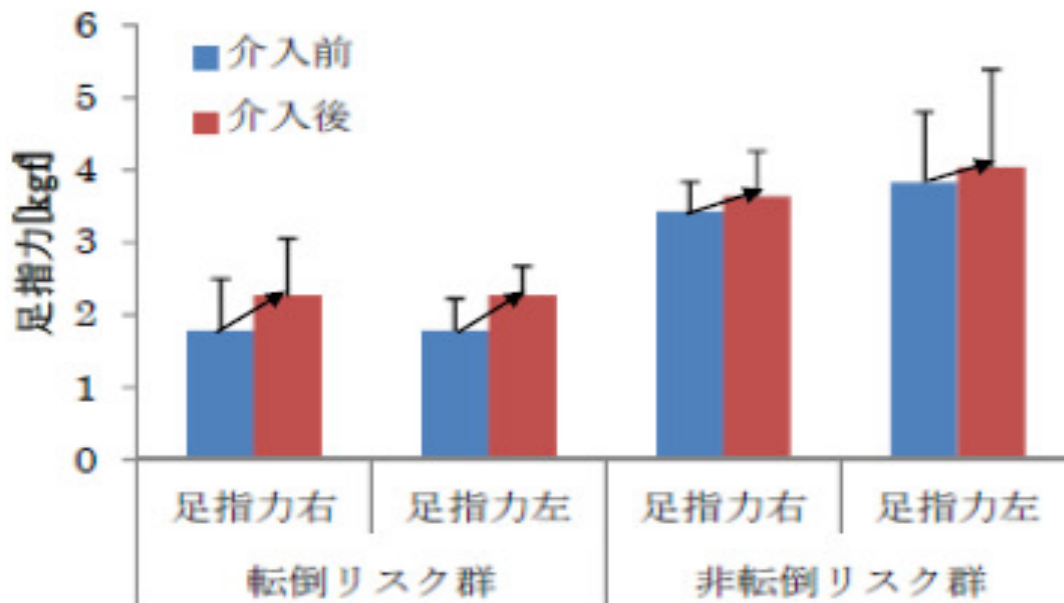
問合せ なりきよ knarikiyo@gmail.com 携帯 080-1362-5359

シニア向けノルディックウォーキング・ポールウォーキングは、なぜ、効果的なのか！？（大田区の検証結果から）

靴型姿勢制御能計測装置による歩行機能の計測結果

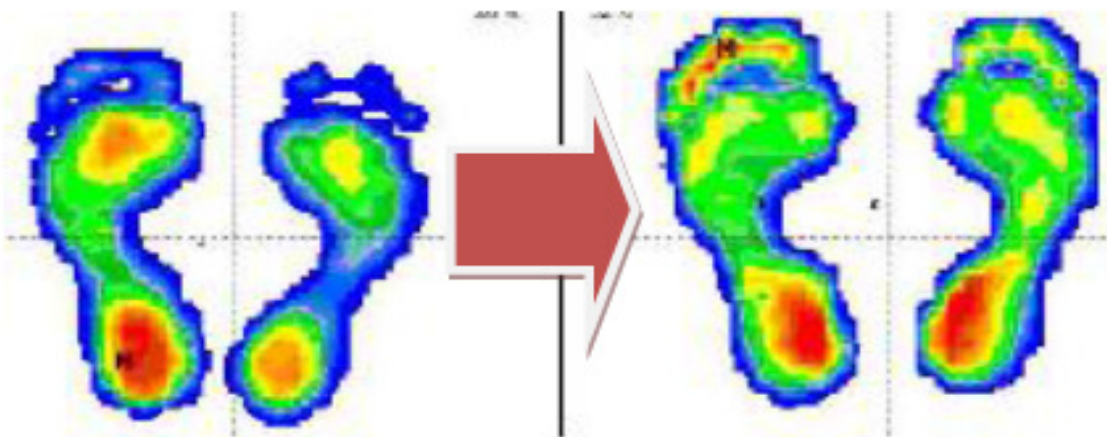
■ 下肢筋力が向上（足指力：前後方向の力&バランス機能）

<足指力の介入前後の比較>



■ 足圧分布が改善

<足圧分布の改善例（介入前[左]と介入後[右]）>



資料提供 株式会社ライフ出版