

みたか みんなの広場

歩行と姿勢の改善、認知症の予防から 支え合いの仲間づくりまで～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。

～大田区地域包括支援センター入新井センター長 みまーも発起人 澤登久雄さん～
「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」より



日 時：平成29年10月7日(土)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(当日会場へおいでください)

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」

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元理事

【主要出版物】

- ・公衆衛生情報
- ・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
- ・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



事例紹介 芝田 竜文さん

「医者があきらめた変形性膝関節症患者が歩いた」

全日本ノルディック・ウォーク連盟 指導部講師

- *歩けるようになったご本人もおいでになる予定です。
- *ノルディックウォークの基礎についての説明と体験会を
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

ウォーキング活動：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)

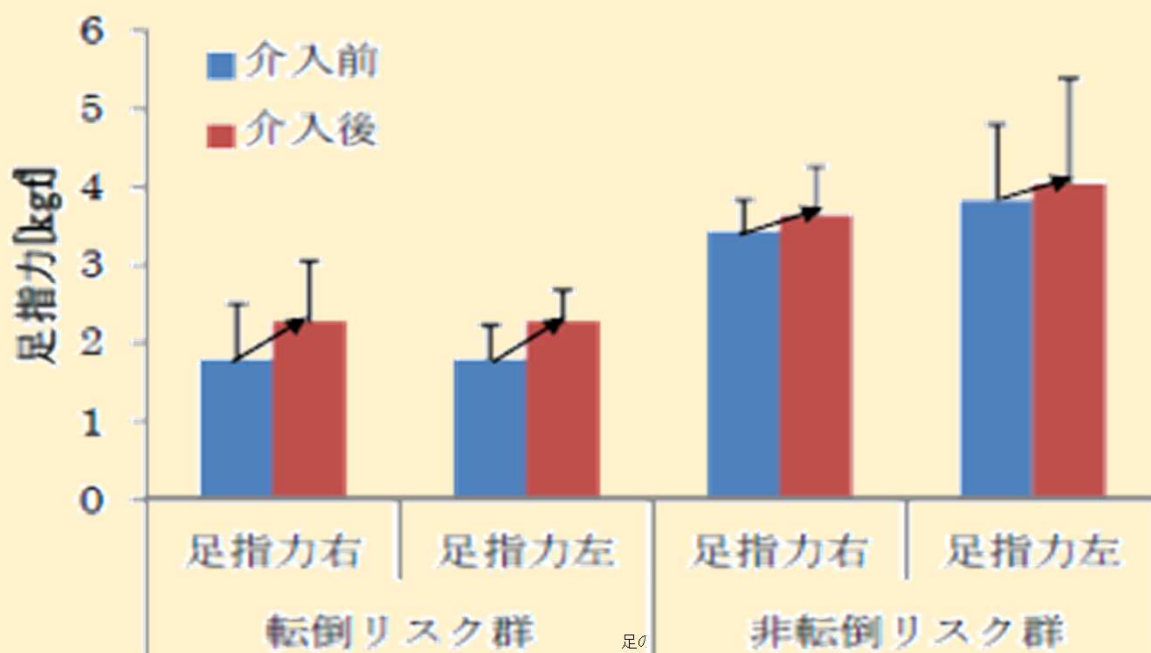
問合せ なりきよ knarikiyo@gmail.com 携帯 080-1362-5359

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）

山下和彦東京医療保健大学教授による歩行機能の計測結果

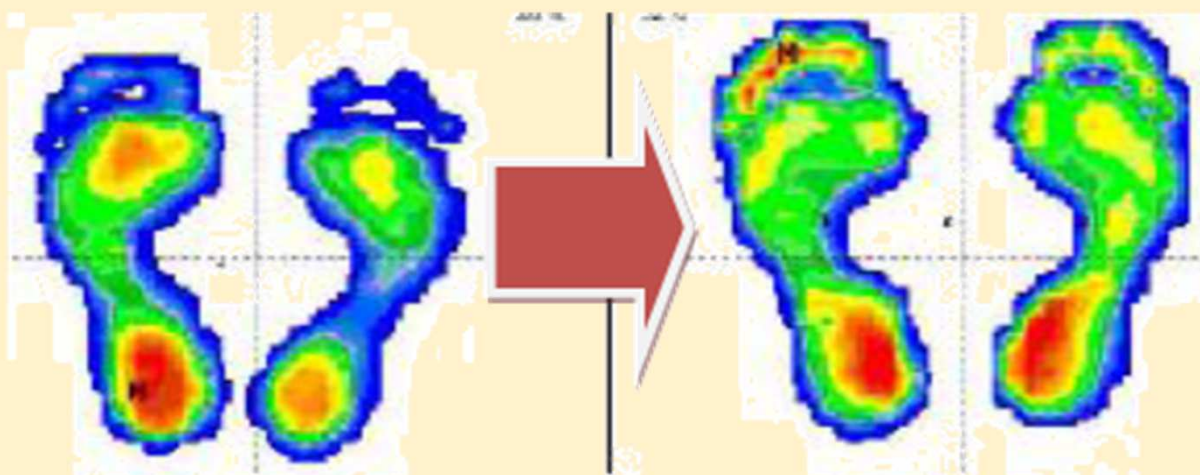
■ 下肢筋力が向上（足指力：前後方向の力&バランス機能）

<足指力の介入前後の比較>



■ 足圧分布が改善（足のグリップ力&バランス機能）

<足圧分布の改善例（介入前[左]と介入後[右]）>



資料提供

「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GUIDEBOOK」

株式会社ライフ出版社