## 193

# 介護予防・コミュニケーション

#### 活動的なシニアライフをトレーニングでサポート。

高齢者がいつまでもイキイキと活動的 な毎日を過ごすには、運動能力の維持が 不可欠。高齢に伴う転倒、衰弱等(老年症 候群)はこれまで不可逆的なものと考え られていましたが、近年では機能訓練を 行うことによって、これらを予防・改善が 期待できるとされています。

### 介護予防による 好循環

## そこで

#### 自立体力向上

自立した日常生活を送 るために必要な身体活 動能力を向上させるこ とを目的とします。



## ご自身でチェックできる自立体力向上 4つのポイント!

歩行能力

歩く 階段を上る

身体調整能力 更衣/入浴 整容

姿勢変換能力 立ち上がる 起き上がる/座る

手作業能力 家事 庭の手入れ

#### 北欧生まれの新しいスタイル ノルディック・ウォークとは

2本のポールを持って、クロスカントリースキーのように行うウォーキングで、北欧フィンランドが発祥の地です。ポールをつくこ とで、上半身を積極的に活用するだけでなく、運動による体への負担が軽減されるため、手軽さと高い運動効果が注目されてい ます。誰もが楽しめるウォーキングとして、世代を超えて多くの人が楽しんでいます。

#### ウォーキングよりも 消費カロリーがアップ!

2本のポールを交互に地面について 歩くため、自然と上半身を使うので ウォーキングよりも効果的な有酸素 運動です。

#### 全身の筋力アップ・ 引き締めが期待できる!

身体を支えるために積極的に上半 身を活用しるので身体のバランス性 が向上し、全身の約90%の筋肉を使 う全身運動ができます。

#### 全身運動なのに、 ひざ・腰への負担が軽減!

ポールをつくことで、身体を4点で支 える4点歩行になるので身体への負 担が約30%軽減されると言われてい ます。



#### ポールの長さの決め方

#### ポールを持って決める

- ①ひじを直角に曲げる。
- ②2cm程度手を下げると基本 の長さになる(イラスト参照)
- ③負荷を小さくする場合は②か ら手の位置を低くする。大き くする場合は高くする。



#### 身長から決める

右の表の身長を目安にかけたい負 荷に該当する[ポールの長さ]から決 める。(身長×0.60~0.66でも算出

[例] 身長/160cm 負荷/ふつう

ポールの長さ/101cm

160×0.63=101

身長	負荷が小さい (身長×0.6)	基本 (身長×0.63)	負荷が大きい (身長×0.66)
180cm	108cm	113cm	119cm
175cm	105cm	110cm	116cm
170cm	102cm	107cm	112cm
165cm	99cm	104cm	109cm
160cm	96cm	101cm	106cm
155cm	93cm	98cm	102m
150cm	90cm	95cm	99cm
~145cm	87cm	91cm	96cm

アグレッシブスタイル

ポールを地面に対して斜めに突いてポールの推進力で、よりハードな運動を行う。

#### ポールを使った歩き方

メディカルウォーク

腰・ひざ・股関節に痛み、体力に自信

がないなど、運動をすることに対し

て不安がある人向け。転倒防止・介

(運動強度 ★★ 弱い)

2STYLE 4 WALK

#### ディフェンシブスタイル

ポールを地面に対して垂直に突くことで膝や腰への負担を軽減し、上半身を活用。

#### ヘルシーウォーク

#### (運動強度 ★★★ 中)

最近、運動不足気味で久々に身体を 動かしたいが、どんな運動をしたらよ いか迷っている人向け。また無理な く続けられる運動をしたい人にも◎。



## スポーツウォーク

(運動強度 ★★★★ やや強い) 健康維持のウォーキングじゃ物足 りない!筋肉を使って運動している ことを感じたい人向け。エクササイ



#### ハードウォーク

(運動強度 ★★★★★強い)

体力強化のためのトレーニングだと いう姿勢で臨み、もっとハードに身体 に負荷をかけたい人向け。アスリー ト向けスポーツとしても楽しめる。



情報提供:羽立工業㈱ **HATACHI**。