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	姿勢変換能力
歩く 階段を上る	立ち上がる 起き上がる/座る
身体調整能力	**手作業能力**
更衣/入浴 整容	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でも算出できます）

［例］身長／160cm　負荷／ふつう

↓

160×0.63=101

ポールの長さ／101cm

身長	ポールの長さ		
	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

ポールを使った歩き方

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。

メディカルウォーク

（運動強度　★★ 弱い）

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・介護予防・運動療法での活用にも。

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◎。

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。

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。エクササイズ・フィットネスとしてもオススメ!

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