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。転倒や衰弱等の老年症候群は不可逆と考えられてきましたが、近年では機能訓練による予防・改善が期待されています。

介護予防による好循環

そこで

自立体力向上

自立した日常生活に必要な体力の向上を目指します。



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
- **姿勢変換能力**：立ち上がる／起き上がる/座る
- **身体調整能力**：更衣/入浴／整容
- **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本のポールを持ち、クロスカントリースキーのように行うウォーキング。北欧フィンランド発祥で、ポールをつくことにより上半身を積極的に使いながら、体への負担を軽減できるのが特長です。手軽さと高い運動効果が注目され、世代を超えて多くの人に親しまれています。



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くため、自然と上半身を使う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!

積極的に上半身を活用して体のバランスが向上し、全身の約90%の筋肉を使う運動ができます。

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4点歩行になり、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。

②そこから手を2cm程度下げた位置が基本の長さ（イラスト参照）。

③負荷を軽くしたい場合は、②の位置より手をさらに下げる。負荷を重くしたい場合は、②の位置より手を上げる。



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	102cm
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・股関節に痛みがあるなど、運動に不安がある人向け。転倒防止・介護予防にも。



ヘルシーウォーク

（運動強度　★★★ 中）

運動不足で身体を動かしたいが、何をすべきか迷っている人向け。無理なく続けたい人にも◎



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）

ウォーキングでは物足りない、筋肉を使って運動したい人向け。エクササイズ感覚にも最適!



ハードウォーク

（運動強度　★★★★★強い）

本格的なトレーニングとして、身体に負荷をかけたい人向け。アスリートのスポーツ用にも。



情報提供：羽立工業㈱ HATACHI