

くまはる

前橋 協学事例検討会

高齢者の運動不足
社会全体で支えよう

2

2024

ポールウォーキングで街づくり 「運動推奨」安全に行うには

企業と自治体が連携

OUTLINE

12月13日、前橋市総社公民館で前橋市地域包括支援センター西部主催「第4回多職種協学事例検討会」が開催された。近年、高齢者が運動することの重要性が指摘されており、定期的に行うことで身体機能やQOL（生活の質）の改善に繋がるという。一方、どのように運動すれば良いのかわからないという声もある。協学では高齢者の運動を支えるための取り組みについて、さまざまな視点から検討を重ねてきた。

今回の協学は「ポールウォーキングで街づくり」の第4弾。講師に群馬ヤクルト販売株式会

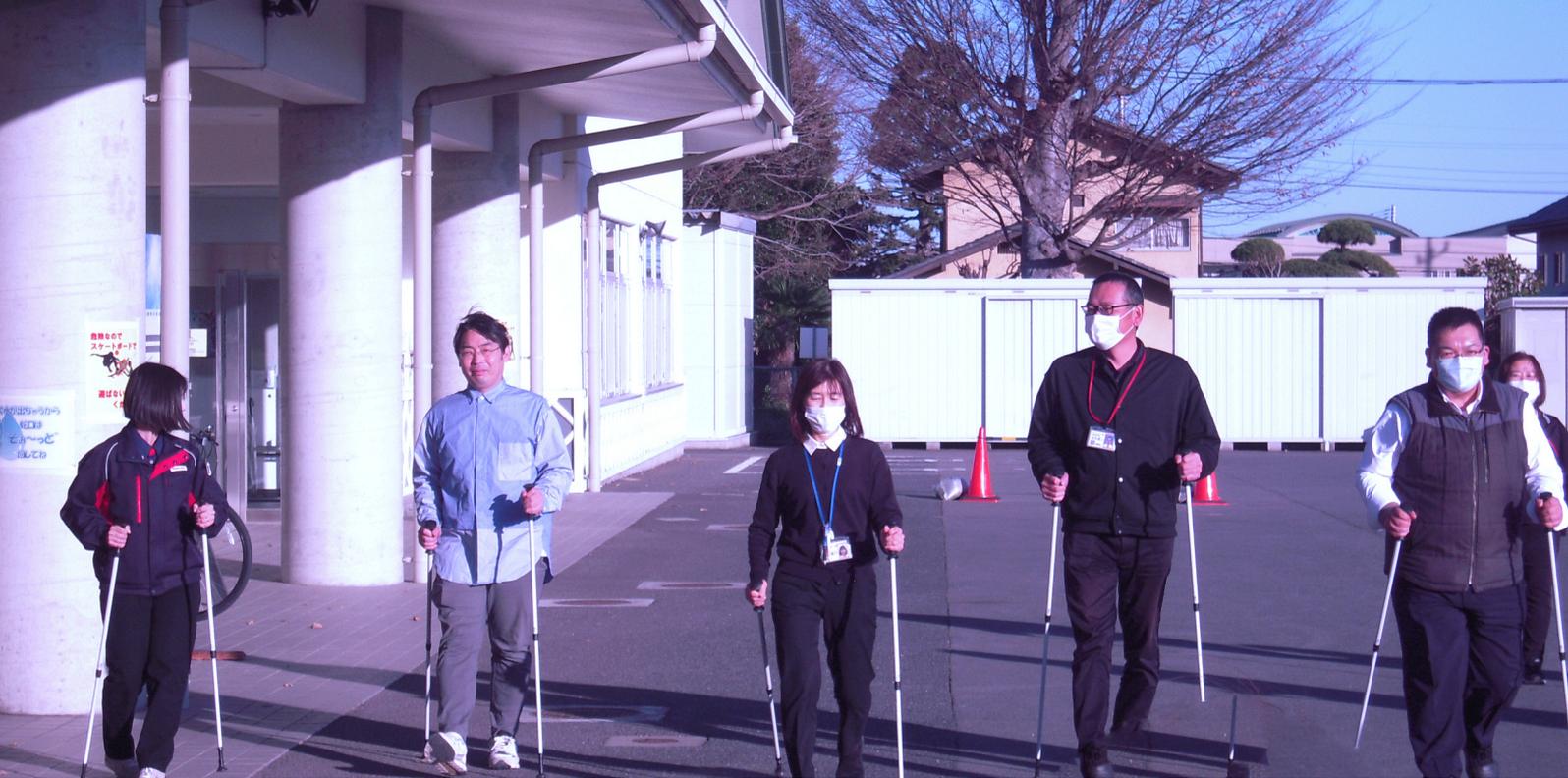
社から健康管理士の林和宏・茂木りな両氏を迎え、「実際にポールウォーキングを体験してみ

よう」という実地を含めた内容に加えて、これまで実施してきたポールウォーキング推奨活動報告とその有用性について知見を示した。

バランスよく 実施するためには

現在、群馬ヤクルトは前橋市と連携協定を結んでおり、健康増進の一環としてシニアでも安全に実施できるポールウォーキングを取り入れているという。地域包括支援センターの協力を得ながら愛用者を増やし、参加者への指導を通して啓発活動に





力を入れてきた。

ポールウォーキングは安定性が良く転倒しづらいのが大きな特徴となる。これは、両手でポールを衝くことで、正しい姿勢を保持しながら、腕の動きに合わせて足を前に出して歩くことができるからだ。そのため、効率的に体力を向上させる効果が期待できる。

一方、手と足を動かすタイミングが合わなくなり、それを修正しようとして、顔を下に向けてしまい背中が丸まってしまうこともしばしばあるという。そうした点を十分留意すれば、ポールを使っている分、バランス良く歩くことができ、安全な歩行の手助けにもなる。

声を掛け合い テンポ良く

講義の後半では、実際にポールウォーキングを体験。まずは各自がポールを自分に合った長さに調整。姿勢は脇を絞めて前を向く。右手と左足を前に出し「いち」、続いて反対の手足を出し「に」と声を出す。慣れてきたら「いち・に」と続けて発声し、勢いがついたところで10まで数えて歩いてみる。すると簡単にテンポ良く足を運ぶことができた。更に皆でおこなうことで楽しく、タイミングも合わせやすい。

また、参加者同士で声を出し合い協力することにより、会話も弾む。こうした小さなコミュ

ニティーが生まれるのも狙いの一つなのだろう。

機能改善で 日常生活も意欲的に

柔道整復業務の中で、歩行が困難な方に杖を使うようアドバイスすることも多いかと思う。その際、元気な方にはポールウォーキングを勧めてみるのも良いのではないだろうか。歩行が困難でなくなれば、体力がつき、機能が改善することで日常生活でも意欲的になれる。高齢者の運動不足を社会全体で支えていくためには、さらにさまざまな事例について研究してサポート体制を整えていきたい。

報告 角田昇二

2月の当番施術所

前橋	伊勢崎佐波	桐生みどり	太田	高崎	富岡甘楽	
4日(日) かすかわ接骨院 027-289-6933	いざわ鍼きゅう接骨院 0270-64-1908	すわ接骨院 0277-46-0901 なかじま接骨院 0277-73-6902	いしはら接骨院 0276-25-1984	おおるい接骨院 027-384-8607 こじま接骨院 027-363-8668	正観寺接骨院 027-386-8812	矢嶋接骨院 0274-63-6665
11日(日) 須藤接骨院 027-266-9478	森接骨院 0270-25-1122	中島鍼灸接骨院仲町 0277-43-4117 高橋接骨院 0277-52-0846	なみき接骨鍼灸院 0276-52-8588	向井接骨院 027-373-4545 坂井接骨院 027-323-0090	わこう接骨院 027-321-8872	矢島接骨院 0274-63-0278
12日(日) せきぐち接骨院 027-226-6202	上飯島接骨院 0270-65-0950	清水接骨院 0277-47-6386 赤井接骨院 0277-51-5626	むらかみ接骨院 0276-38-2595	藤川接骨院 027-372-1165 あさみ接骨院 027-329-6909	まつばら接骨院 027-384-4793	あおぞら整骨院 0274-63-5133
18日(日) 一貫堂接骨院 027-231-8215	てつじ接骨院 090-2142-0761	福間接骨院 0277-44-5100 深澤接骨院 0277-46-2929	タカラ接骨院 0276-31-2543	堤ヶ岡接骨院 027-373-4499 長瀬接骨院 027-325-3544	ほりぐち鍼灸接骨院 027-353-4155	涌永接骨院 0274-62-1059
23日(金) 滝沢接骨院 027-253-6870	伊勢崎みさと鍼灸 整骨院 0270-27-5338	近藤接骨院 0277-72-1455 澤接骨院 0277-53-9966	桑原接骨院 0277-78-6763	忍冬堂小野接骨院 027-372-0636 プロケア整骨院 027-395-5050	瀬間はり灸接骨院 027-388-0553	秋山接骨院 0274-63-6139
25日(日) 上泉接骨院 027-231-2226	須永接骨院 0270-21-7321	藤倉接骨院 0277-43-5374 のざわ接骨院 0277-46-8915	関口接骨院 0276-22-8815	大谷接骨院 027-343-7701 石井接骨院 027-374-0586	萩原接骨院 027-352-4178	阿久津接骨院 0274-64-2701



左の2次元コードからも
アクセスできます。

休日当番は変更となる場合があります。
詳しくは当会ウェブサイトにて、ご確認をお願い致します。



<http://www.sekkotuin.or.jp/kyujitu/index.html>

