

若々しく、颯爽と ノルディックウォーキング

～介護予防リーダースキルアップ研修を開催しました～

県老連では、平成19年度から各地域で健康づくり・介護予防の牽引役となる「介護予防リーダー」の養成を行っており、本年度も新たに122名を養成しました。またあわせて、介護予防リーダー修了生の更なるスキルアップ（意識や技術、資質の向上）を目的とした、「介護予防スキルアップ研修」を実施しており、4回目を迎えた本年度も2月24日の中央ブロック



（板野町）を皮切りに県内3ブロック（板野町，美波町，美馬市）で実施，計111名が参加しました。

高齢者が日常生活に必要な筋力を維持するための適度な運動として，誰でも気軽に行えるウォーキングは高齢者の間でも盛んに行われています。そのウォーキングをさらに効果的に，また膝や腰に負担をかけずに行うものとして，「ノルディックウォーク」を取り上げることとしました。

研修会は，初めに事務局から本研修の目的や高齢者の現状，介護予防の重要性について説明，特に平成27年度から介護保険制度が一部改正されるにあたり，介護保険だけに頼らず，それぞれの地域において支え合いの仕組みづくり（介護予防，生活支援等）をどのように作るかが課題であり，高齢者もその担い手として期待されている。介護予防リーダーもこの担い手の一翼として活躍してほしいと説明しました。



今回テーマとした「ノルディックウォーク」は，2本のポール（ストック）を使って歩行運動を補助し，運動効果をより増強するフィットネスエクササイズ的一种です。もともとクロスカントリーの選手が，夏場の体力維持・強化トレーニングとして，ストックと靴で積雪のない山野を歩き回ったのがはじまりとされ，フィンランドが発祥の地と

されています。ポールの使用の方法により、より体に負荷をかけたり、逆に体を支える補助的に使うことで膝や腰への負担を和らげることもできます。

講師となった健康運動指導士である幸田貴美子先生からは、その効果や歩き方について解説、その後実際にポールを使って歩く練習を行いました。初めはぎこちなく使用していたポールも練習を重ねて、自然に使えるようになっていきました。

後半には実際に屋外で、ポールを使ったノルディックウォーキングを行いました。参加者からは「ポールを使うことで、楽に歩ける」、「ポールを使って歩くと、若々しく、颯爽と歩いているように見える」といった感想が聞かれるなど概ね好評でした。