

シニア向け

ポールウォーキングを活用した

介護予防教室のご提案



■期間&場所

①1クール 2週1回×4回 (2ヶ月間) 、②公共の運動施設や公園など。

■実施概要

①参加定員 1クール (2ヶ月間) 10名程度、

②時間&内容 2時間程度

・健康チェック (15分) ・健康講話 (15分)

・セルフ・フットケアのレクチャー (15分)

・ポールでのウォーキング、ポールエクササイズ、クーリングダウン (60分)

③記録 健康チェック結果、持病等を考慮した注意事項、習熟状況等をフアイリソング

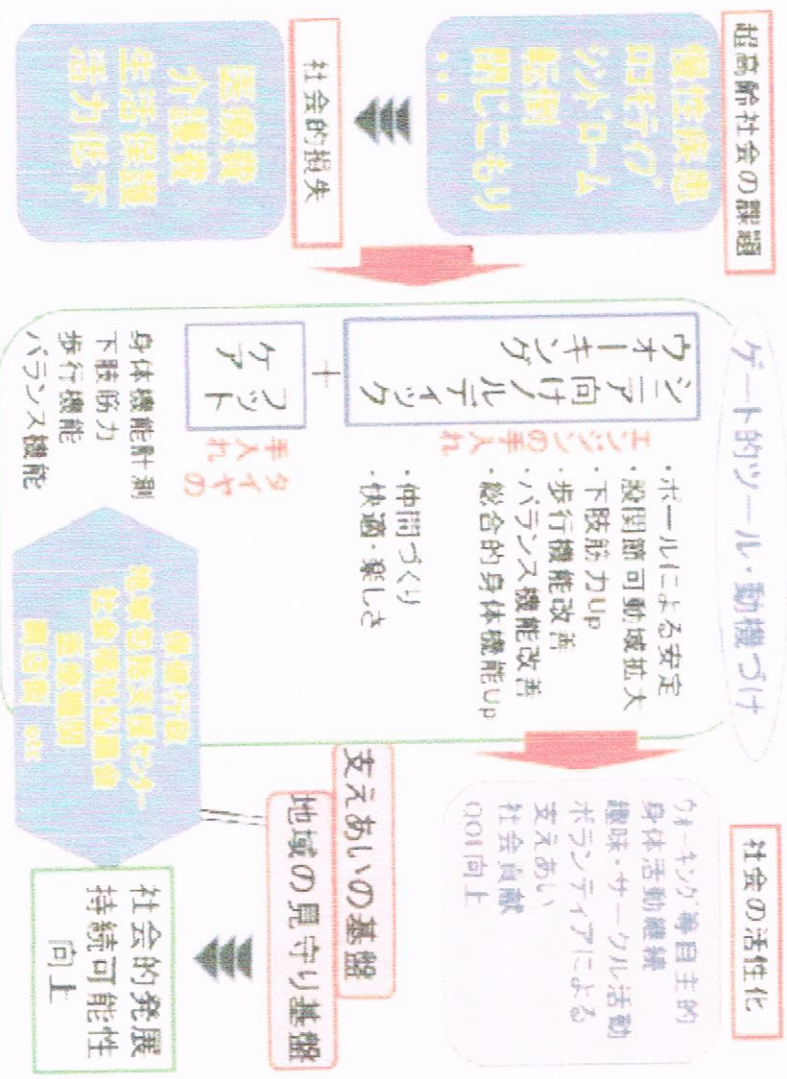
④測定! 実施前後に「歩測」を行い、歩幅の変化及び歩行姿勢の改善を確認

アンケートにより、自覚的機能および心理面の変化を確認



■目的
 転倒・骨折の防止のための運動機能の維持向上、とくに歩行機能の維持向上を目的に、ポールウォーキング及びボールエクササイズ、ストレッツチなどの簡易な運動を行い、運動習慣化の支援（エンジンの手入れ）をするとともに、転倒リスクとなる足指の状態の改善をはかるセルフ・フットケアの支援（タイヤの手入れ）を実施します。同時にソーシャルキャピタルの醸成を目指し、地域の高齢者同士が楽しく身体を動かし、仲間をつくり、その人なりの健康を手に入れるとともに、閉じこもりや孤立化を防ぎ、支え合いの基盤をつくり、社会参加を促し、できれば地域の担い手になっていただくことを狙いとします。

<取り組みのイメージ>



シニア向け

ポールウオーキングを活用した 介護予防教室のポイント

- ①エンジンの手入れ(下肢筋力アップ)
- ②タイヤの手入れ(足部のケア)
- ③仲間と過ごす楽しい時間(ソーシャルキャピタル)



シニア向け
ポールウオーキング



ポールエクササイズ



セルフ・フットケア



新しい地域支援事業に向けた オプティション

【教室卒業後の受け皿づくり①】卒業生の自主サークル化、リーダー養成

教室実施時点から、受け皿の運営を担える住民リーダーを養成し、教室修了者が引き続き、身体活動や社会参加を継続できるように見守り、支援する基盤を地域につくる。

【教室卒業後の受け皿づくり②】「通いの場」への関与・指導

地域に多数存在する高齢者の「居場所」「通いの場」に身体活動や社会参加の長期継続の観点から、歩行機能を強化するための出前型の教育・指導の機会を定期的に設ける。介護・予防・日常生活支援総合事業の担い手となるシニアへの機能維持強化の支援も行う。

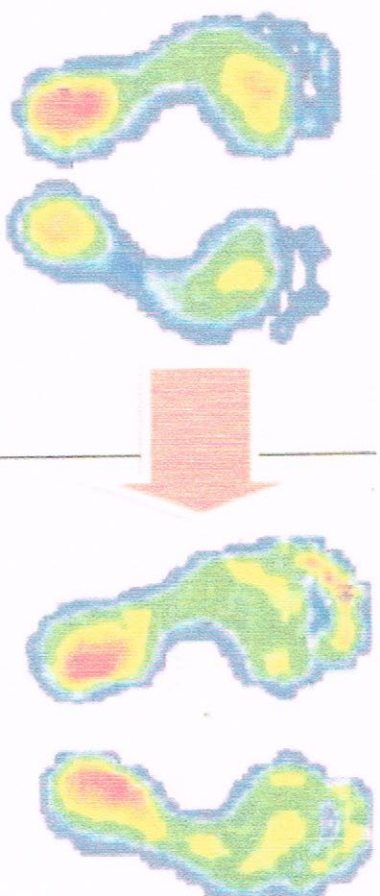
(例) 地域のサロン、公民館、福祉センター、高齢者大学、デイサービスセンター、リハビリセンター、有料老人ホーム・サービスタワー付き高齢者住宅、団地、コミュニティカフェ、体育施設、など。

新しい地域支援事業に向けた オプシヨソ

【測定&評価】

効果検証及び参加者のモチベーション維持のため、下肢機能の測定を実施

- ・ 下肢筋力 (足指力計測器) ... 下肢筋力を総合的に測定
- ・ バランス機能 (足圧力分布計測器) ... 静止時の身体動揺制御能を測定
- ・ 歩行機能 (靴型姿勢制御能計測装置) ... 歩行時の各機能を測定



<足圧分布の改善例 (介入前[左]と介入後[右])>

シニア向けポールウォーキングを活かした

地域づくりに貢献します！

内容やオプシオンについて、
お気軽にお問い合わせください。

シニア向けポールウォーキングを活かした高齢者の健康づくり、介護予防、地域づくり、プログラムに関するお見取りにつきましては、お気軽にお問い合わせください。



お問い合わせ

柏の葉ポールウォーキングクラブ

住所 : 千葉県柏市西原7-5-2

電話 : 090-7736-6101

FAX : 04-7140-5457

メール : kpc20156@gmail.com

HP : <http://kashiwanpo.genki365.net/>