

STOP 糖尿病

H29 糖尿病ケアチーム通信 第5号

ウォーキングより効果的！全身エクササイズ ノルディックウォーキングが注目されています 全身の約90%の筋肉を使用する有酸素性運動です

何か運動をはじめたいと思うけれど、膝が痛い、あるいは腰が痛いので無理だと悩みを持っている人、低体力者・高齢者でも体力維持向上に「ノルディック・ウォーク」は有効です。北欧フィンランドで夏場のノルディックスキーのトレーニングとして始まり、近年日本でも広がりはじめ、注目されています。

ノルディック・ウォークの動きは、基本的には通常のウォーキングと同じですが、両手に持つ2本のポールが推進力となり、人間が進化する前の四足歩行が可能となります。

ノルディックウォーキングのメリットは？

年齢性別を問わず気軽に楽しめる

膝など下肢の関節、腰などへの負担が軽減される

上半身の筋肉も積極的に使われることから首や肩の筋肉が鍛えられる

全身の約90%の筋肉を使用する有酸素性運動、

普通のウォーキングと時間当たり比較してエネルギー消費量が平均10~20%ほど高い減量や生活習慣病の予防にも効果的

ノルディックウォーキングの歩き方

ポールの長さ
ポールを地面に垂直に立てて
肘が約90度になる長さ

歩いている前足の踵の近く、あるいは、その後方の地面にストックを突き、そのまま後方に押し出す



肩の力を抜いてリラックス。
腕は自然な感じで前後にスイング

背筋はスッと伸ばす

「半歩大股」を意識してみましょう
腕が触れれば自然と広くなります

ポールを持つことで転倒予防にも!! 運動前後のストレッチもしっかり行いましょう。

文責：リハビリテーション科 篠井