

# 接骨院サテライト方式における筋力アップセミナー

## ～ノルディックウォーク用ポールを使用した運動教室～

熊崎 慎也<sup>1)</sup>

1) 公益社団法人 岐阜県柔道整復師会 飛騨地区会員

### 【はじめに】

介護予防における二次予防事業は、要支援、要介護状態となるリスクが高い高齢者を早期発見し、対応する事により ADL を改善し、介護が必要となる状態となるのを遅らせる取り組みである。

今回、下呂市より委託を受け平成 23 年度、24 年度の 2 年間で行った二次予防事業のサテライト方式で運動器の機能訓練に、ノルディックウォーキングを中心とした運動を採用して実施し、その結果について若干の考察を加え報告する。

### 【対象と方法】

65 歳以上で下呂市福祉部包括支援課が行う生活機能チェックで運動器の機能訓練が必要とされ、本人が希望した平成 23 年度(平成 23 年 9 月 9 日～11 月 25 日の毎週金曜日の 3 ヶ月間)4 名、平成 24 年度(平成 24 年 9 月 5 日～11 月 28 日の毎週水曜日の 3 ヶ月間)5 名を対象に、膝や腰に痛みや障害を有する二次予防事業対象者に無理なく効果的に運動がしてもらえないかと考え、ノルディックウォーキング用ディフェンシブタイプポール(シナノ社製レビータ 3S または、キザキ社製 API-202A)を使用して、ノルディックウォーキングを中心とした運動器の機能訓練を実施した。

運動器の機能訓練の参加状況と初日と最終日に椅子に座った状態から立ち上がり 3m 先の目印を回って再び座るまでの時間を測定する Timed Up and Go test と握力の 2 項目を測定した。

#### ○ノルディックウォーキングを中心とした運動器の機能訓練メニュー

- 1) 身体全体を使ったストレッチ運動
- 2) ウォーキング指導

1 ヶ月目；ポールを使ったストレッチング、平坦な道での 10 メートル歩行を行う。

2 ヶ月目以降；接骨院を中心に 500 メートルから最長で約 4 キロメートルを、途中休憩を挟みながら実際に街中での歩行訓練を行う。自宅での自主トレーニングを指示指導した。

#### ○ノルディックウォーキングとは

1930 年頃フィンランドのクロスカンリースキー選手のポールを使った夏場のトレーニングが始まりで、ポールの改良などにより、1997 年フィンランドにてポールを使ったウォーキングをノルディックウォーキングと呼ぶ様になった。

ポールの種類はアグレッシブタイプ(A)、ディフェンシブタイプ(D)があり、(A)はポールを後方に突き進むタイプで体力増強や維持を目的とする人向けのポールで、(D)はポールを前方に突き進むタイプでリハビリや初心者、ダイエットなどを目的とする人向けである。2 本のポールを持った事(グリップを握る運動)により四足歩行(両上肢を使った運動)となり全身運動となる。1 本杖よりも姿勢が良くなり、膝・腰への負担が軽減されるといわれている。

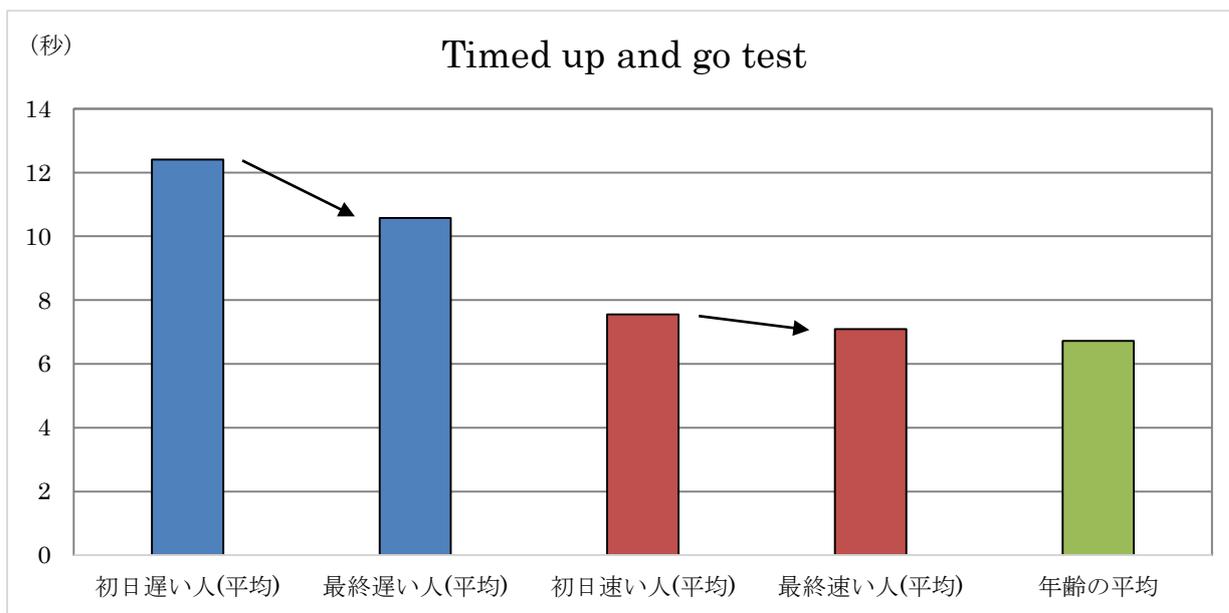
## 【結果】

### 1、参加状況

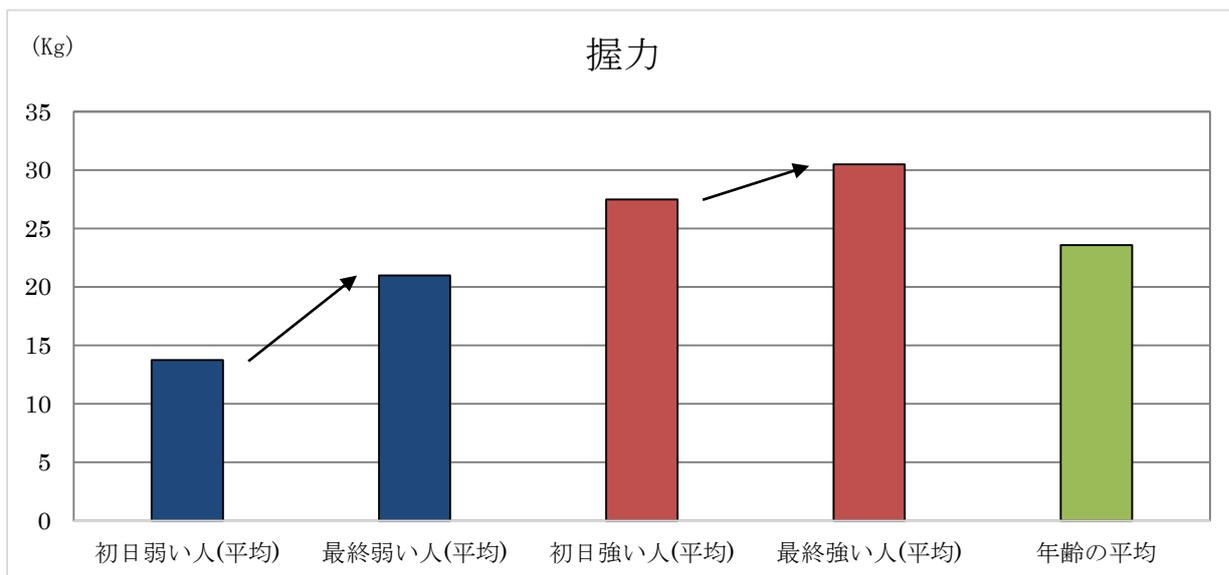
- ・参加者全員での参加率は、平成 23 年度で約 72%、平成 24 年度で約 82%であった。
- ・用事や風邪などによる体調不良以外では、ほぼ参加して頂けた。

### 2、測定結果

#### (1) Timed Up and Go test



#### (2) 握力 (利き手のみ)



## 【考察】

指導していく中で、ポールの握り方、出し方、突き方は、人それぞれである。出来るだけ身体全体を大きく使う事を(ポールを前に大きく出したら、しっかり引くという動きを)心がけてもらいながら歩く事により、上半身の動きが出来る様になれば、それに伴い下半身もしっかり使った全身運動となっていく

る。つまり、通常の立位歩行に比べてノルディックウォーキングでは、上半身の大きな動きが必要となるため、手の前後の振りや歩行のリズム、バランスの改善、また体幹においても前屈位(前傾姿勢)から両手でポールを握って歩行することで自然位での歩行への改善、下半身では上半身の大きな動きに伴って歩幅の改善が通常の歩行訓練よりも期待できるのではないかと考えられた。

日頃、運動習慣が余りない対象者にしてみれば、今回ノルディックウォーキングを体験していただいた事は結果にも有る様に運動機能の改善を促す手軽な運動である。参加して頂いた全員が、自らポールを購入し、自宅に帰っても自主的にノルディックウォーキングを行った事が良い結果を導いたのではないかとと思われる。

65歳以上の高齢者対象の運動教室を行う上で、一人一人の既往歴及び現病歴を念頭に置き無理のない運動を行う事がまず大切と思われる。変形性膝関節症や股関節症の人が、大股で歩く事は困難であり、心臓病や高血圧の人に早歩きを要求しても無理である。その上で、飽きの来ない内容、常に声をかけ、会話をしながら楽しく歩ける様にする事が日頃より、高齢者の方々と接する事の多い私達、柔道整復師の利点でもあり、使命だと思われる。

#### 【まとめ】

- ・下呂市より委託を受けて二次予防事業の運動器の機能向上に向けた接骨院における筋力アップセミナーについて紹介し報告した。
- ・ノルディックウォーキング用ポールを使用した事により、参加者の運動器の機能の改善がみられた。