

ポールウォーキング始めました！

ポールウォーキングって？

主に高齢者の歩行訓練やリハビリを目的としています。
ボールを持つ事で(足とボールの四点で支える為)足腰に負担が少なく、介護予防にも効果的です。また階段の上り下りや坂道では、普段のウォーキングよりも体が軽く感じ、膝への負担が軽減されます。高い運動効果がありながら、体感的には楽に感じるのがポールウォーキングの最大の特徴です。

ポールウォーキングが体に優しい理由

理由1 「ひざへの負担軽減」

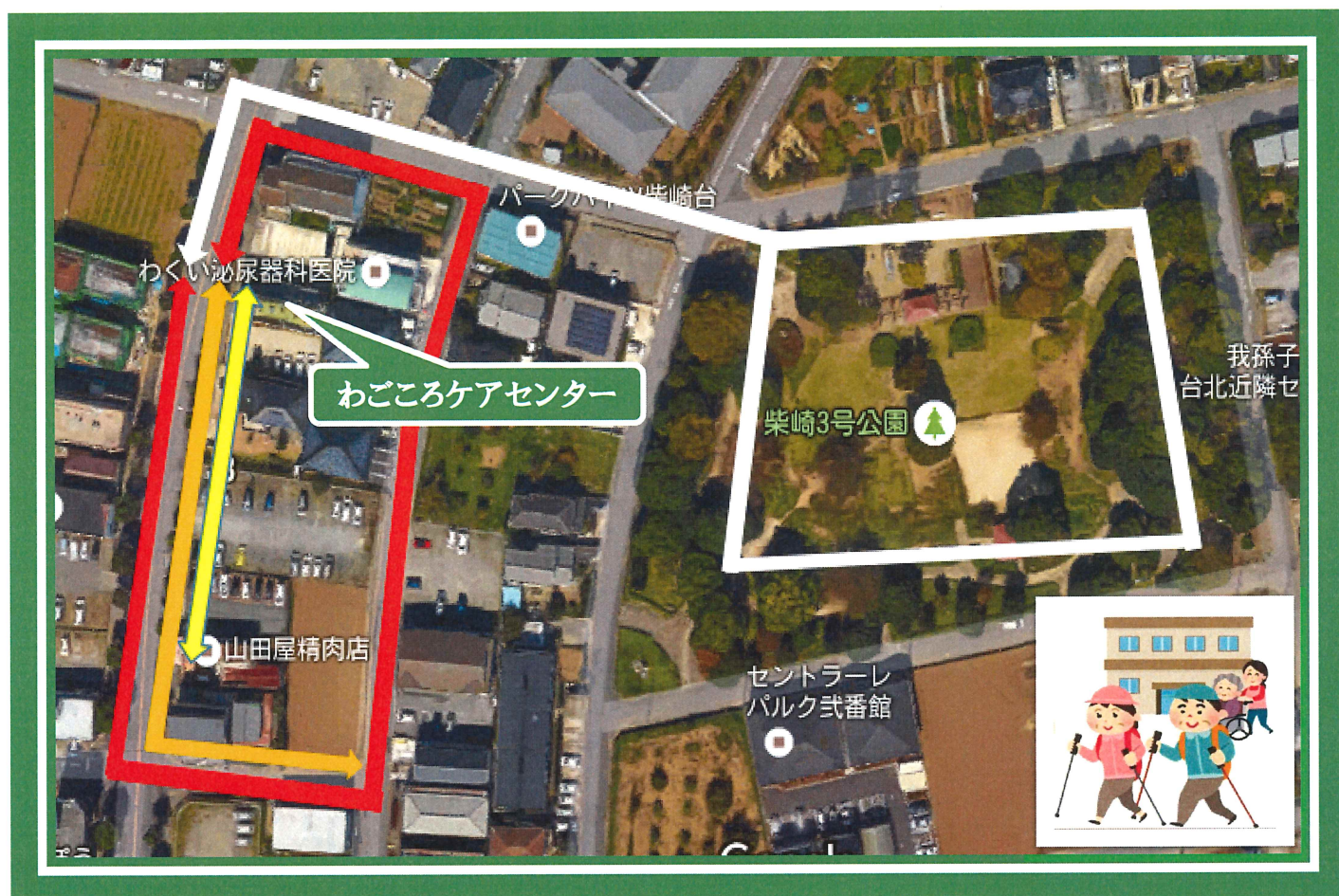
両手にボールを持って行う為、歩行時には3点支持・4足歩行となり、両足(特に腰、膝、足首や関節等)にかかる負担は大きく軽減できます。

理由2 「歩行姿勢の改善」

ボールを使って歩くことで、自然と背筋がのび、歩幅が広がります。姿勢が良くなるため、足・腰への負担が軽くなり、同時に体幹の筋力強化にもつながるため、腰痛の軽減にも効果があるとされています。



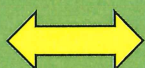
コースご案内



見習い

施設内での歩行練習

初 級



平坦コース

約150M

中 級



坂有コース

約250M

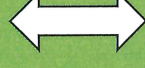
上 級



坂有長距離コース

約350M

超 級



坂・段差有長距離コース

約700M



特定非営利活動法人わごころ

わごころケアセンター

☎:04-7181-0551 📠:04-7181-0555 管理者：吉田 充

