

# はあもにい倉敷デイサービスセンター

## ～ノルディックウォーク編～

今日はデイサービスの中で利用者の方と一緒にノルディックウォークをしました。ノルディックウォークは、2本のポールを持ってクロスカントリースキーのように行うウォーキングです。2本のポールを持つことによって足腰への負担が軽減されるというメリットがあります。



では最初に、ポールを使った「ポール体操」をします。ポールをしっかりと持って、片足をあげ、バランスを取りましょう。この動きは、ひざに負担をかけずに、足全体の筋肉を使います。

お腹の筋肉も使っている  
感じだなあ…。



次は、かかとを上げます。  
この運動では、転倒防止のため、ふくらはぎの筋肉を使います。



では最後にアキレス腱をしっかりとばします。  
これでストレッチは終了です。

では、早速**ルディックウォーク**のポールを使用して、歩いてみましょう。

**右、左、右、左!**

**イチ、ニ、イチ、ニ!**



だんだん、上手く歩けるようになってきたぞ。  
この調子!この調子!!

**あれれ?!** なんかおかしいぞ。  
右手と右足が一緒に出るなあ?!



歩く時のポイントは、かかとから踏み込んで、最後に親指で蹴り出すように、足を運ぶことです。

ポールを使って上手く歩けるようになりました。  
どう? 私たち**カッコ良**くきまってるでしょ!!



**はあもにい倉敷デイサービスセンター**

**月・火曜日 トレーニングジム / 水・木・金曜日 温水プール**

利用者のみなさんの**健康づくり**をはあもにい倉敷デイサービスセンターが応援します!!