

リハビリテーション科ニュース

発行所・発行人
小諸厚生総合病院
リハビリテーション科
E-mail
K-reha@ma.ctk23.ne.jp
09.11.01発行



ポールを
押しやるように！！

は北欧でクロスカントリースキーの選手たちが夏の間のトレーニングとして始めました。徐々にダイエツトや肥満予防、さらには介護予

ノルディックウォーキング

行つてポールを着地させます。脂肪燃焼歩行は長い腕をイメージしてポールを前方に突き、足も大きく振り出します。

歩き方によって期待される効果も変わってきますので試してみたいかがでしょう。ノルディックウォーキ



ポールウォーキング

スポーツの秋です。寒さに負けず体を動かしていますか？最近、メタボリックシンドロームの予防や健康作りとしてウォーキングが推奨されていますが、今回は少し変わったウォーキングを紹介したいと思います。二本の専用ポールを突いて行うウォーキングはご存じですか？最近では街で見かけることも多いと思います。ポールを使ったウォーキングはノルディックウォーキングとポールウォーキングの二種類があります。ノルディックウォーキング

防へと応用されています。歩き方は良い姿勢をとり、踏み出す足のかかと付近にポールを突くようにしてできるだけ後方へ押しやるようにして歩きます。通常のウォーキングと比較すると、上半身の動きも含みますので約四〇〜五〇%増の運動効果があります。

ポールウォーキングはスポーツドクターによって開発されました。歩き方は自然歩行と脂肪燃焼歩行の二種類があり、自然歩行は腕の振りを自然に行えます。

歩いて健康

ノルディックウォーキングとポールウォーキング



(PT 西島)

健康法をみつけましょう。

ワンポイント 食べやすい食事

今回からは、最近むせやすい・飲み込みにくくなった、という方に普段の食事を食べやすくする工夫を紹介したいと思います。

初回は、麺類です。麺類はすすって食べることが多いですね。人は飲み込みと呼吸を同時にすることはできません。すするときには息を吸い込んでいるために、麺や汁が誤って気管に入りやすいのです。



麺類は5cmくらいに切ってから調理をしましょう。また、汁でむせるときには、汁にとろみを付けましょう。

(ST 篠原)



編集後記

秋といえば、食欲の秋・読書の秋と色々ありますが、今回はスポーツの秋ということで、最近話題のウォーキングについて紹介しました。暖かい時間帯に無理のない程度に行うようにしましょう。

