

H28年度 クアオルト運動モニター

～「長い期間、歩き続ける事が出来る足・脚」を目指して～

歩けなくなる原因として考えられるのは、筋力・柔軟性・足裏の状況・靴の選び方・歩き方が影響します。その原因を把握し、改善につなげることを目的にしました。

クアオルト推進室では平成28年度に健康運動指導士の児玉先生、加藤先生を講師に3か月間の運動モニターを実施しました。対象を2つのグループに分け、それぞれに運動メニューを処方し効果の判定を行いました。

対象者：グループ① 運動習慣のあるグループ：51～78歳、平均年齢66歳、女性13名、男性2名（10月～3月 計9回）

◆体力測定

反復横跳び



脚の筋力の評価

立ち上がりテスト



脚の筋力の評価

上体起こし



腹筋の評価

足指力



足の筋力の評価

◆モニターの内容

フットケア



触覚ボール



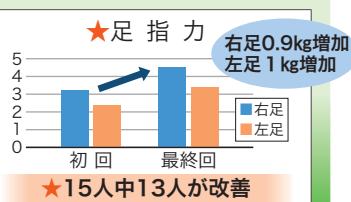
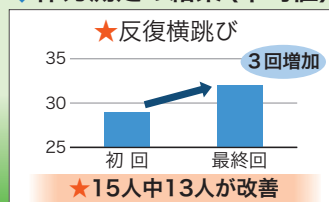
筋力トレーニング



- クアオルトで毎日歩いているが、今回のモニターで休む回数が少なくなり、体の痛みも今までより少なくなった気がします。
- 今後の生活に大変参考になる教室でした。

◆体力測定の結果(平均値)

★は効果の出た項目



足、脚の筋力の改善・腹筋力の向上が見られました。

対象者：グループ② 運動習慣のないグループ：65～80歳、平均年齢75歳、女性20名（10月～3月 計11回）

◆体力測定

足指力



足の筋力評価

ステッピング



脚の筋力(横方向)評価

3m往復歩行



脚筋力・バランス能力評価

体前屈



柔軟性の評価

◆モニターの内容

ラップ芯マッサージ



ポールストレッチ



- 他にも…
- チェアエクササイズ
 - フットケア
 - ゆるっ・ぶらっ体操
 - 膝体操
 - 触覚ボール等

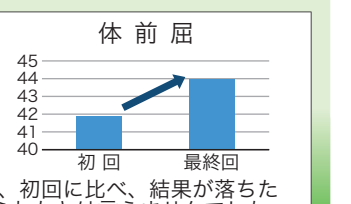
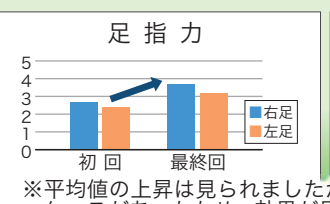
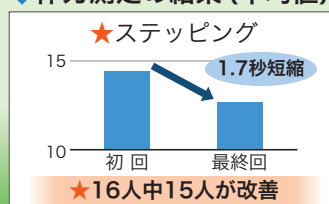
脳トレ



- モニターに参加してから正座が出来るようになり良かったです。
- 階段の昇り降りも長く歩くことも苦にならず、気持ちの外に向いてきました。

◆体力測定の結果(平均値)

★は効果の出た項目



脚の筋力の改善・バランス能力の向上が見られました。

★講師からの講評

足のケアは、近年研究が進み、重要視されています。運動を楽しめる体の準備こそ、健康寿命の延伸のために求められるものではないでしょうか。参加者には今後も自分の足で歩き続けることができるよう足のケアを続けてもらいたいです。



10月より血糖値が高い人を対象とした運動モニターを開始します。詳細については広報でお知らせします。