

市民おもしろ塾

ポールウォーキングで 広がる健康とつながり

～誰でもできる介護予防と地域づくり～

● 佐々木 奈々子

保健師・看護師

あきたポールウォーキングクラブ代表



自己紹介



保健師として地域保健に従事



看護師



主任介護支援専門員



NPO法人代表



あきたポールウォーキングクラブ主宰



皆さんに質問です

こんなことはありませんか？

- ☐ 歩く機会が減った
- ☐ つまづきやすくなった
- ☐ 運動が続かない
- ☐ 一人では外出しなくなった

一つでも当てはまる方はいらっしゃいますか？



健康寿命を延ばすために

平均寿命と健康寿命の差

男性  約9年

女性  約12年

長生きするだけでなく、元気に暮らせる期間を延ばすことが大切です。

健康

フレイル

要介護

早めに気づけば
改善できます

私とポールウォーキングの出会い

2015年

介護予防講座で体験

「これは続けやすい運動だ」

私自身、実際に体験してみて、年齢や体力に関係なく
取り組みやすいと感じました。



ポールウォーキングとは？

- 1 2本のポールを使う歩行運動
- 2 日本生まれ
- 3 正しい姿勢を意識しやすい
- 4 全身を使う

特別な運動能力は必要ありません。



普通の歩行との違い

普通の歩行



下半身中心



ポールウォーキング



1 全身運動

2 腕も使う

3 姿勢が整いやすい

期待できる効果

身体面



歩幅改善



筋力維持



バランス向上



転倒予防

心の面



気分転換



達成感



自信

介護予防の視点から

大切なのは、この3つを組み合わせること



ポールウォーキングは、これらを自然に取り入れやすい運動です。

あきたポールウォーキングクラブ誕生

2022年8月開始

千秋公園を拠点に活動

「秋田にも気軽に参加できる場所を作りたい」
そんな思いでスタートしました。



活動の様子



毎月開催



20代～80代が参加



初心者歓迎

年代も職業もさまざまです。歩くことで自然に会話が生まれます。



一年を通じて歩く



春 新しい出会い



夏 秋田を楽しむ



秋 歴史を感じながら歩く



冬 雪があっても歩ける喜び



❄ 冬も歩きます 大人も本気で遊ぶ！



運動だけじゃない！学びも大切にしています



歩いた後のお楽しみ♪



講座・勉強会



熊対策講座

仲間との時間が元気の源！

参加者の変化

参加者の声

外出が増えた

歩くのが楽になった

仲間ができた

毎月楽しみになった



運動だけではない価値

健康づくり

仲間づくり

地域づくり

一緒に歩くことで顔見知りが増え、安心して暮らせる地域につながります。



これからの夢



サポーター育成



大学との研究連携



台湾との交流



健康づくりの輪を広げる

運動の効果を伝えるだけでなく、人と人がつながる場を増やしたいと思っています。

ポールウォーキングは

「健康づくり」

だけでなく

「仲間づくり」

そして

「地域づくり」

につながる活動です



実技体験

1 立ち方

2 ポールの持ち方

3 基本歩行

4 体験ウォーク

「百聞は一見にしかず」 ぜひ一緒に体験してみましょう

ご清聴ありがとうございました