

知るとうれしい♪



# リハビリニュース

いつでも  
どこでも  
レッツ  
チャレンジ♪

## ノルディックウォーキングのすすめ

10月も半ばを過ぎようやく凌ぎやすい毎日となってきました。

今回はノルディックウォーキングをご紹介します。

ノルディックウォーキングはもともと、フィンランドで発祥したクロスカントリー選手の運動方法だったようです。

体全体の90%の筋肉が使われると言われており、ヘルシーな運動方法として認められています。



リハビリテーション科  
課長  
土屋 恵睦

### 《ノルディックウォーキングのメリット》

merit  
1

杖をつくことで  
安定性が増し  
転倒しにくい

merit  
2

杖のつく位置を  
変えることで  
運動量を  
調整できる

merit  
6

腰や膝への  
負担が小さい  
ウォーキングが  
行える

merit  
3

歩幅が拡大し  
スピードが増すなど  
効率の高い  
ウォーキングが  
行える

merit  
5

背筋が伸び  
視界が  
広がる

merit  
4

肩を振るので  
肩こり解消に  
なる



ノルディックポールと呼ばれる専用の杖が必要になりますが、イイトコ取りできるノルディックウォーキング、この秋始めてみませんか??

