

# H30年度 運動モニターを紹介

平成30年6月から11月までの6か月間に行ったクアオルト運動モニターで、基礎体力づくりとクアオルト健康ウォーキングの身体機能についての測定結果を紹介します。

対象者▶女性12名、平均年齢▶69.83歳

- 転倒リスクのある方、過去に転倒経験があり改善を考えている方
- 普段運動習慣のない方で、特に家に閉じこもりがちの方

## 教室の内容

### ●基礎体力づくり

6月～8月までの前半、クアオルト運動室で基礎体力づくりのためフットケアと筋力トレーニング



### ●クアオルト健康ウォーキング

9月～11月までの後半、町内にあるクアオルト認定3コースでクアオルト健康ウォーキング



## 計測内容

### ①足指力

膝の下の筋力、歩いている時の地面を蹴る力やバランス能力の発揮に影響する。

平均値結果

足指力右は、1.20倍の向上。足指力左は、1.21倍の向上。ほぼ全ての対象者が向上する結果でした。

### ②膝間力

腰まわりの筋力、階段の昇り降り、日常生活からスポーツを行うときまで身体全体を支えてくれる筋力。

平均値結果

股関節内転筋力は、1.15倍の向上。股関節外転筋力は、1.03倍の向上。ほぼ全ての対象者が向上する結果でした。

### ③足圧分布

足裏がどのように地面に接地しているか

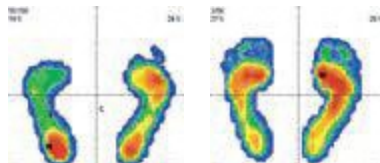
#### 理想的な足型

- ・足指がきちんと写っていること
- ・土踏まずの部分（足のアーチ）が崩れていないこと（扁平足）
- ・中足部分の分布図が切れていないこと（ハイアーチ）
- ・かかとが丸くどっしりと写っていること、ギザギザしていないこと

平均値結果

ハイアーチ、扁平足、足指の接地状況、前足部・中足部・外側小指荷重について分類を行った結果、運動によりすべての対象者が何らかの改善に分類できた。

足指の接地状況が改善された一例



(5月8日計測時)

(11月20日計測時)

### ④参加者からの感想

- ・習慣づくことの大切さを学びました。
- ・自己流ではなく、指導のもとに安心して運動することが心身ともに有意義だと感じました。
- ・（今後も）ウォーキングを楽しみたいと思います。



### 【結果】

前半の基礎体力づくりで、筋力の向上や足圧分布が理想的な足型へ改善されたことにより、後半のクアオルト健康ウォーキングでは楽しく参加することができたのではないかと考えられる。



### ★講師からの講評（株式会社ピーベリー 児玉美幸先生・加藤光葉先生）

筋力トレーニングやフットケアにより、足指の可動性が高まり、歩行時の蹴りだす力が向上し、安定した歩行ができるようになってきていると推測できる。また、土や芝などのウォーキングコースを歩いたことで、足裏部へ適切な刺激が加えられ足圧分布の改善にもつながったと考える。

筋力トレーニングだけでなく、楽しみながら、実践的なウォーキングを実施することが歩行機能の維持・向上に有効であると考えられる。

◆問い合わせ先 企画政策課クアオルト推進室 ☎85-4822 FAX 85-2178