

9月のすこやか健康教室のご案内

60代から70代の方を対象にしていますが、若い方の参加も大歓迎です。

9月のすこやか健康教室は、県の運動アドバイザー派遣事業を使い、歩行ケア協会の方に来ていただき、データに基づく歩行指導ということで、センサーを付けて歩き方や歩くときの体の使い方を調べることで、クセを確認し、よりよい歩き方や改善の仕方を学びます。

■歩行ケアで寝たきりゼロへ

日時

令和7年

9月30日(火)

13:30~15:30

場所

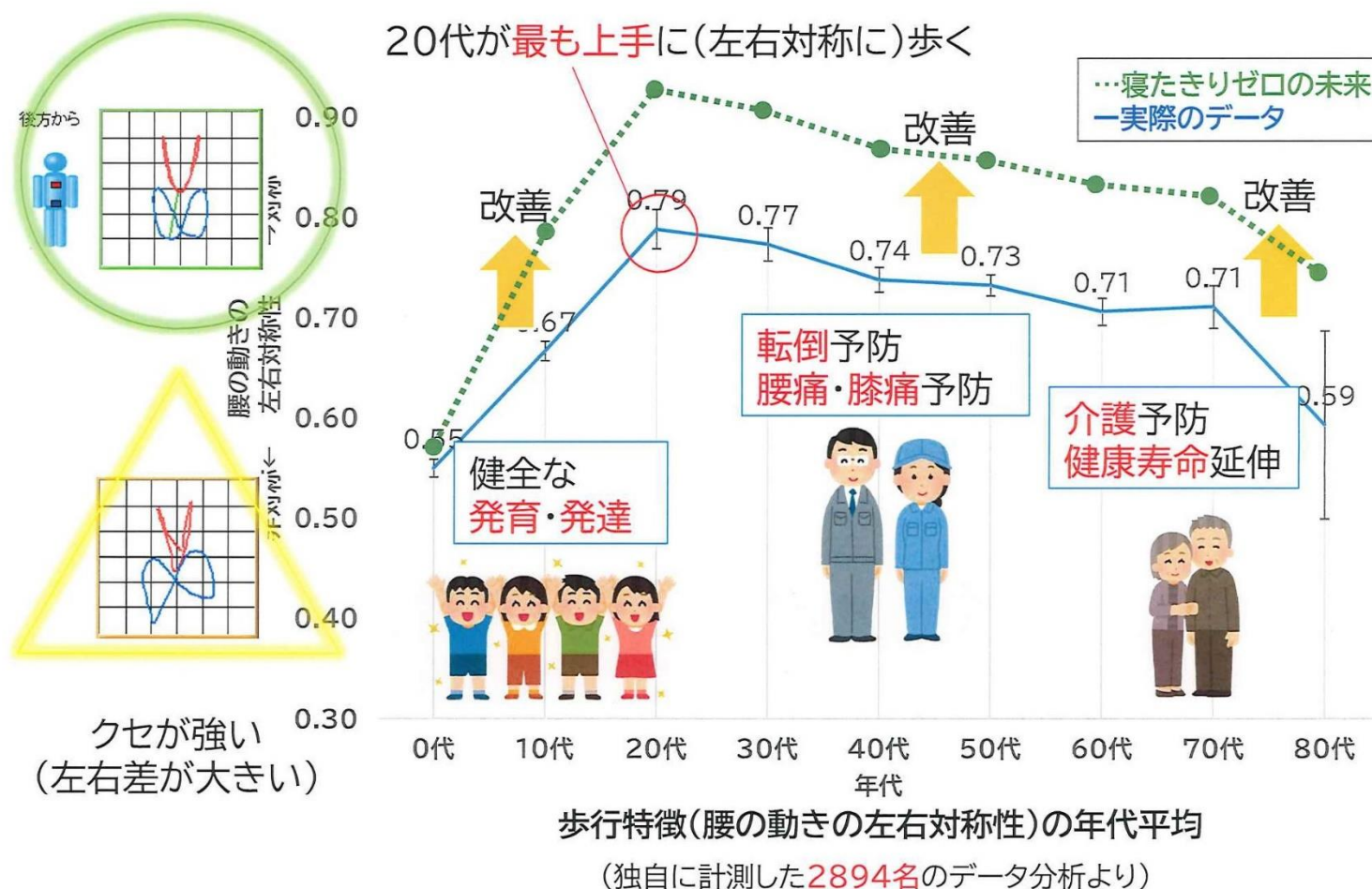
保健センター

無料です

タオル、飲み物等必要なものを持参してください

装着機器等の準備もあるので、参加を希望される方は事前に申し込みをしてください。

資料：一般財団法人
歩行ケア協会 資料より



問い合わせ先：王滝村役場 福祉健康課 保健衛生係
0264-48-3160

客観的なデータ分析に基づく歩行改善指導

歩行ケア®

このように測定して、改善方法が示されます

定期的な**歩行健診**により
歩き方・身体の使い方のクセを確認

歩行計測の結果に応じて
カスタマイズされる**改善運動**

《特許技術》 体幹2点歩行動揺計 THE WALKING®



無線式モーションセンサー
(3軸加速度、3軸角速度)



結果表示まで**2分**

1. センサーを身に着け10m歩行
2. 無線でPCにデータ送信、瞬時に解析
3. 歩行の特徴、おすすめ体操 等を表示

歩行改善体操



個別の補助運動

