



快適なストックウォーキング

理学療法士 林 真基人

皆さんこんにちは。今年は雪が降る日も多く、寒い日が続きますが運動の方は順調ですか？炬燵でゴロゴロ…なんてことはないでしょうか？

今回は、今までとは少し違った歩行の仕方をご紹介します。「ただ歩くのには飽きてきた。」「膝や腰が痛い。」など思われている方に特におすすめしたい運動です。参考にしてみてください。

1. スtockウォーキングとは？

ストックウォーキングとは、ストックを使って行なうウォーキングで、1930年代初めにフィンランドのクロスカン트리スキーチームが夏場のトレーニングの際に用いたことが、その始まりと言われています。高齢者や歩行に障害のある方でも楽しめる健康スポーツです。世界各国で様々な呼び名が言われ、ヨーロッパでは「ノルディックウォーキング」とも呼ばれています。

地域や季節に関係なく、一年を通して屋外で安全に実施することも魅力の一つです。行なう場所としては、公園や広場、一般道などの一定のスペースがあるところで行なってください。スペースがあればおうちの前からでも実施できますが、人が多く混雑する場所ではできるだけ避けるようにしてください。

2. スtockウォーキングの効果

- 普通のウォーキングと比べ、腕の筋肉を積極的に使える
- エネルギー消費が10～20%高くなる
- 安定したウォーキングが可能になり、安全性が高い
- 膝や腰など関節への負荷を軽減する
- 首・肩にかけての痛みやコリを解消する
- 首から背中にかけての柔軟性が向上する



3. スtockはこんな道具

- ① スtockの種類（下図参照）
 - ストックには「固定型」「伸縮型」「折りたたみ型」があります。収納時にコンパクトになる「伸縮型」をお勧めします。
 - 『ノルディックポール』は高価（20,000円弱～）なので、『ハイキングステッキ』（2,000～5,000円程の物）を購入することをお勧めします。



*ノルディックポール



*ハイキングステッキ

② スtockの長さ

- 一般的には、自分の身長×0.7(cm)が基準になります。
- 立位の状態で、地面についたとき、肘関節の角度が90度になる長さを選択する方法もあります。

③ スtockの購入先

一般のスポーツ店やアウトドア用品店、インターネットでも購入できます。

4. スtockを使った歩き方

- ① まず、普通歩行でストックの真ん中を持って歩きます。
- ② 次に、ストックの先を歩幅の中央について歩いてみましょう。

【ポイント!!!】

- 腕を振るリズムは普段の歩行と同じようにします。
- まずはストックに慣れるように少し練習しましょう。



- ③ 慣れてきたら歩行速度を上げて、ストックの付く位置を次第に歩幅中央より後ろへと移動します。

- ④ 腕を後ろに押し出すように意識し、その反動を利用して体を前方に運びます。

- ⑤ 次に歩幅を広くとり、速歩で歩いてみます。

【ポイント!!!】

- 腕を押し出す力は各自調整します。強く押し出せば、歩行速度は増加し、腕の筋肉への負担も増加します。

- ③では、ストックの長さを調節し、少し長くするといいでしょう。



さかえ11月号より引用

5. スtockウォーキングの注意点

- ① 周囲（特に後方）に人が居ないか確認する
- ② 後方との間隔を確認する（特に上り坂）
- ③ 下り坂ではストックに頼り過ぎない
- ④ 路面が平坦でない場所では、ストックが滑ることを念頭に置く
- ⑤ 気象条件が悪いときには中止する

あなたは、足の健康に自信がありますか？足をいたわっていますか？

◀ 糖尿病の方の足切断 日本では年間 3,000 人、世界では 30 秒に一人 ▶

～あなたの足を守るため、つねに行いたいチェックポイントとお手入れ方法～



看護師・日本糖尿病療養指導士 澤山 恵

糖尿病の方は、「ずっと自分の足で歩くために、足を大切にしなければ…」と意識して足のケアをされている方は多いと思います。糖尿病は血糖コントロールと日常の身体のケアにより、合併症を予防することができます。

今回は「足の観察のポイントとお手入れのポイント」についてお話します。日常生活の中に取り入れ、健康管理に参考にいただければと思います。

～糖尿病の方に、足病変が起こりやすい理由～

* 高血糖が長期に続くことにより

- ・末梢神経の働きが低下
 - ⇒ 痛みを感じにくい、傷をつくりやすく、傷にも気づきにくい
- ・動脈硬化が進み足の先の血流が悪くなる
 - ⇒ 酸素や栄養が届きにくく傷が治癒しにくい・細菌などへの抵抗力が低下する
 - ⇒ 感染が起きやすくなります



※上記に加え、糖尿病性網膜症による視力低下も要因になります。

～セルフチェック～

あなたの足にリスクはありませんか？

1つでもあればケアが必要です。



- ヘモグロビンA1cが8%以上ある
- タバコを吸っている
- 腎機能が低下している、あるいは透析中である
- 糖尿病性網膜症により視力障害がある
- 長く歩くと足が痛くなるが、たち止まると治る
- 足に潰瘍や懐疽ができたことがある
- 足の裏や表面の感覚が鈍く、しびれ・違和感がある

* 線が引いてある3項目は特に注意が必要となります。

毎日のセルフケアの4ステップ

ステップ1：足の観察

～異常の早期発見が大切～

観察ポイント *足全体

- むくみ (特に腎機能低下の方)
- 水ぶくれ
- 傷
- 乾燥
- 皮膚の色
- 足の温度

*指の間

- じくじく
- 皮膚のめくれ
- 傷
- たこ
- うおのめ

*足の甲

- 発赤
- 腫れ
- 傷

*足の裏

- 乾燥
- ひび割れ
- 傷
- 皮膚の色
- 皮下出血
- たこ
- うおのめ

*爪周囲の皮膚

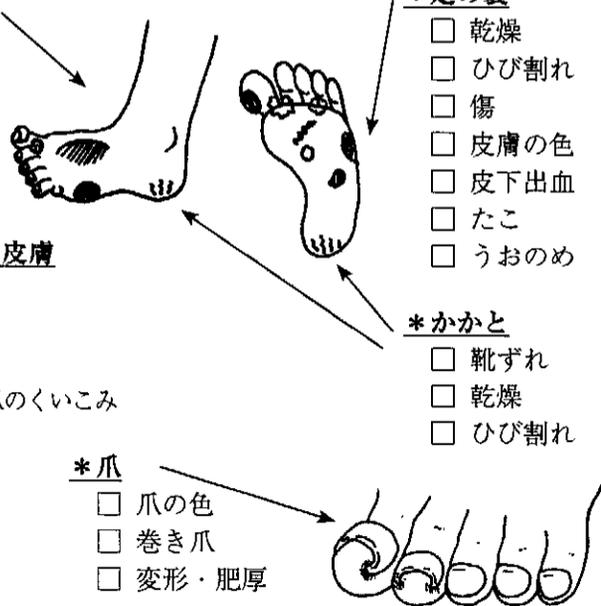
- 発赤
- 腫れ
- 傷
- 巻き爪のくいこみ

*かかと

- 靴ずれ
- 乾燥
- ひび割れ

*爪

- 爪の色
- 巻き爪
- 変形・肥厚



※見えづらい足の裏は手鏡を利用したり、腰の悪い方や、視力の悪い方はご家族の方に協力してもらいましょう。

ステップ2：清潔と保湿

～毎日足の清潔を保ち、きれいにしましょう～

*入浴できない時：足浴（洗面器に5分間つけて洗う）をしましょう。

（つけすぎは皮膚がふやけてスキントラブルのもととなる）

*入浴（足浴）時のポイント

- ・やわらかいタオルやスポンジで優しく洗う
- ・指の間も手を入れて洗う・マッサージ効果あり
- ・指の間までしっかり水分は拭き取る・水虫（白癬予防）
- ・軽石は使用しない

湯は40度以下！
肘で確認（神経障害のある方）



*保湿のポイント

いつ：入浴や足浴後 ⇒ 皮膚の組織結合がゆるくなり、保湿剤が入りやすい

何を：市販の保湿剤

軟膏の使用目安量：片足に対して、成人の人差し指腹側の末節部に乗る量（約0.5g）

どこに：足部全体（足首まで）に塗る。

※指の間は水虫予防のために塗らない。

注意点！

- ・塗った後、床や畳・靴内でも足が滑りやすいので注意



弱酸性の石鹸を
しっかり泡立てる

入浴後
（足浴後）



注意！！ 症状があった場合、痛くないからといって放っておくのは避けましょう。医師や看護師にご相談下さい。

ステップ3：爪の手入れ

ケアが必要な理由：巻き爪（陥入爪）予防

巻き爪は爪周囲の皮膚を圧迫したり、傷つけたりします。

症状が自覚出来ず、対処が遅れると潰瘍や壊疽になることがあります。

爪の切り方：ストレートカット（まっすぐに切りましょう）

角は、靴下や毛布などに引っかからない程度に整えるのが目安です。

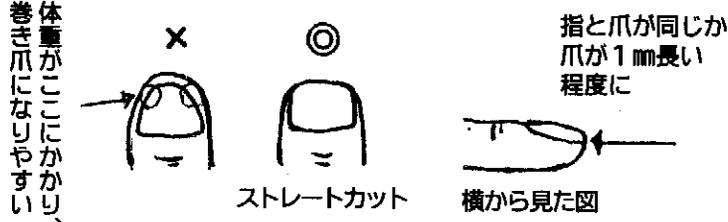
*爪切りよりも、やすりがけが望ましい方

⇒爪切りが使用困難な方

（爪水虫でぶ厚い、巻き爪、よく見えない）

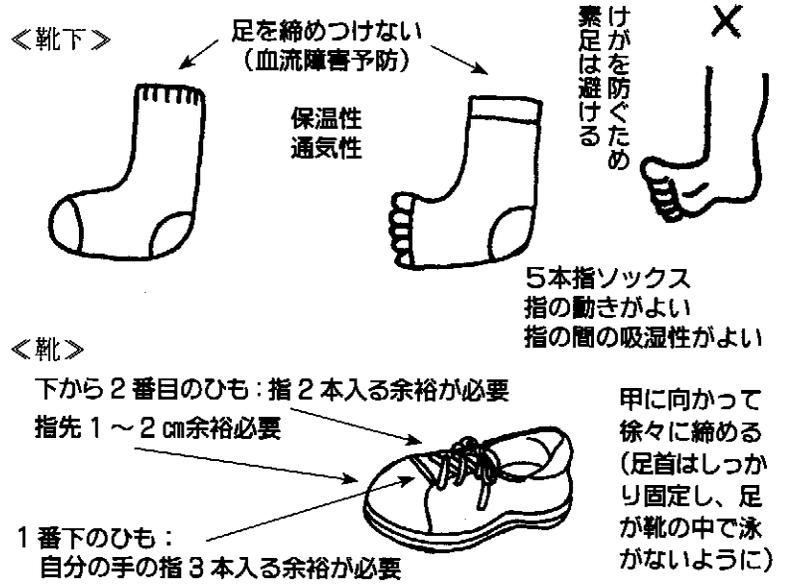
*足の水虫や爪水虫のある方：足に傷ができた場合、その傷に

白癬菌が入って感染を拡大することがあります。



ステップ4：靴下・靴の選び方

- ・靴下は、靴ずれや危険な障害物から足を守ります。
- ・色：白系（傷ができた際に、出血に気付きやすい）
- ・靴下は、はいた後、つま先を引っ張ってゆるめましょう。



＜フットケア相談・指導のご案内＞

医師から、足病変のハイリスクがあると診断された方は、看護師が足の神経や循環の状態を簡単に検査し、観察とケア（必要時）を行い、皆さまがご自分でケアを行えるようアドバイスをします（治療方法によって保険適応での料金がかかります）。

医師の指示がない方でも、心配という方や、足のことで相談したい方は、内科外来の看護師にご相談下さい。

日時：月・水・金 9:00～12:00
場所：内科外来



宅配食サービスをご存知ですか？

2009年、新しい年をついこの前迎えたかと思えば、もう2ヶ月が過ぎました。

この時期、栄養指導に来られる患者さんで多いのは、「正月に食べ過ぎて、〇kg太った・・・」と話される方です。みなさんはいかかでしょうか？

栄養指導では、食事の改善に対してとても積極的な方もいれば、気持ちはその気でも、思うように実行できない方など、色々な方と接します。そして、足腰が悪くて家事が十分に出来ない、料理が出来ない、買い物に行くことができない、作るのが面倒、献立を考えられない・・・こういった理由で、食事が適当になっている患者さんの話をよく聞きます。特に、一人暮らしの高齢者では、三度の食事を作ることが、負担となるような場合が多いようです。また、料理が苦手で、外食や弁当、惣菜が中心の食事となる方も少なくはありません。

最近では、様々な業者が宅配食サービスを展開しております。食事作りが難しい場合は、こういったサービスの内容を理解して利用してもよいでしょう。

色々な業者がありますが、宅配食サービスの特徴をまとめてみました。

宅配食サービスの特徴

- ★管理栄養士が献立を作成しており、カロリーや塩分が調整されている。
- ★自宅に配達されるため、買い物へ行く必要がない。
- ★温めるだけで食べられるものと、食材がメニューに合わせて送られて来て、自分で調理を必要とするものがある。
- ★高齢者向け、糖尿病食、腎臓病食等、必要に応じた内容を選ぶことができる。

管理栄養士 別本 由絵

このような特徴が、宅配食サービスにはあります。それぞれの業者によって、

価格の設定や、利用方法が違います。業者によっては、宅配時に、利用される方の安否確認を兼ねたサービスを行っているところもあります。

注意すること

★蛋白制限やカリウム制限等がある場合には、そのまま利用できない場合もあるので、ご相談下さい。

当院栄養課でも、いくつかの宅配食サービスのご紹介が出来ます。ご利用に際して何かありましたら、ご相談下さい。

糖尿病の患者さんの場合、血糖を安定させるためには、食事内容が大きく関係してきます。量とバランスを考えて食べていくことが必要です。全てを手作りにしなくても、時には外食があったり、弁当を買って食べたりしても構いません。大切なのは、メニューの選び方、お弁当の選び方、食べ方等を工夫することです。

ポイントをまとめると、

- ① 主食・主菜・副菜を揃える
- ② 揚げ物・炒め物の量を適量にする
- ③ 野菜の多い料理を選ぶ
- ④ 主食を決まった量以上食べない



賢く選んで、賢く食べられるようになりましょう！！

