

健康寿命の鍵は「歩く速さ」だった。

歩 かな け れ ば 歩 け な く な る



地球上の人間は 今 60 億人以上 産業革命以前は 有史以来 5 億人だった！

ポールウォーキング(PW)は 日本の整形外科医の院長室で技術開発された！

～ 屋外で「ポールウォーキング」 室内で「アルポ」 ～

健康寿命延伸の 5 大ポイント

PW は フレイル者に 3 大効用(筋トレ・ストレッチ・有酸素運動)をもたらす！

運動したら 次の日は休む。 運動の 30 分以内に タンパク質をとる！

暑い日・寒い日・雨の日は 外での運動は ひなりの！

旧知の人とは 集合写真を撮ったら 自分の運動量に合わせてさよなら解散！

日本の健康寿命延伸の壁は 建築基準法(外出には必ず玄関の階段を降りる)！



モディフィケーション(強度変換)

主な活動時間

5 月-10 月夏時間(午前中)

11 月-4 月冬時間(午後)

主観的運動強度(ボルグスケール)

強度の感じ方 (年代により相違)

ややきつい 13

楽である 11

※全て○が正解です。

ポールウォーキングで 平均寿命から健康寿命の延伸へ

柏の葉ポールウォーキング クラブ

フレイル予防の切り札! ポールウォーキングの普及・啓発を 推進しています。