

ノルディック・ウォーキングについて

市立吹田市民病院

ノルディック・ウォーキングは、両手に持ったウォーキング用のポールを地面に突きながら歩くスポーツで、1930年頃の北欧フィンランドでクロスカン트리スキー選手のオフシーズントレーニングとして始まりました。手軽で安全にできるスポーツで、子供から高齢者までの健常人、アスリート、そして疾患を持つ患者まで幅広い適応があります。

最近ではレクリエーションスポーツやアスリートのトレーニングだけでなく、リハビリテーションの一環として医療分野にも取り入れられるようになり、COPDなどの呼吸器疾患、循環器疾患、代謝・内分泌疾患、整形外科疾患そして中枢神経系疾患など幅広い患者に対して運動効果だけでなく、歩行の不安解消による心理的効果も期待できます。

吹田市民病院では、2012年4月から医師、理学療法士、看護師が、呼吸器疾患患者に対して、リハビリテーションの一環として包括的呼吸リハプログラムにノルディック・ウォーキングを導入し、平成28年（2016年）からは、行政と連携し、市民への啓発も行っています。