



「百歳までウォーク」 をめぐして

いつまでも自分の足で歩くために

人は生まれてまもなく本能のおもむくまま、直立二足歩行を始めます。加齢を重ねると、どこかが痛んで、だんだん歩けなくなっていきます。痛みと向き合って、痛みと一緒に歩く方法を考えましょう。そのもっとも有効な方法、ノルディックポールを紹介します。

◆事前講座：2015年9月26日（土）午後3：10～3：30

生出地区コミュニティセンター

講師：軽部 俊二（医師） ※ お達者出前講座の「お茶っこ」の時間帯で開催します。

◆体験歩行：2015年9月27日（日）午前9：30～12：00

（歩行コースは裏面参照／歩行時間は1時間程度）

生出地区コミュニティセンター集合／雨天時は、室内で講演と講習会

指導：山本 信行（PT）・安田 力（CM）・(株)キザキ

主催：東京都健康長寿医療センター研究所 百歳までウォーキング

共催：生出地区コミュニティ推進協議会、気仙沼支援 医療・福祉関係5団体、遠野まごころネット

後援：株式会社 キザキ

参加無料です

お手伝いの先生方紹介

➤ 軽部 俊二 氏 (医療法人社団つくしんぼ会 医師)

東京大学医学部で高齢者の整形外科を専攻し、ルイジアナ州立大学に留学。その後、東京都の老人医療センター(現在の東京都健康長寿医療センター)整形外科部長を務めた後に退官。退職後は民間の老人医療機関、介護福祉専門学校、北海道の医療に携わり、現在、医療法人社団つくしんぼ会つくしんぼ大山診療所で在宅医療に取り組んでいる。また、「百歳までウォーキングの会長」として、医学的観点から/ルディック・ウォーキングの普及に努めている。

➤ 山本 信行 氏 (昭仁会「老人保健施設四季の里」 理学療法士)

昭和 50 年高知リハビリテーション学院卒業後東京都養育院付属病院就職
平成 10 年東京都板橋ナーシングホームに異動 特養・老健・通所リハに関わる。
平成 16 年東京都老人医療センターに再移動
平成 23 年東京都身体障害者福祉センターに異動
平成 24 年東京都を退職 昭仁会 老人保健施設四季の里に就職現在に至る。
平成 27 年 3 月/ルディックウォークの研修を受け、指導員資格を取る。
6 月地域包括ケア 療法士派遣事業 当地区の講演開始。

➤ 安田 カ氏 (医療法人社団つくしんぼ介護保険相談室 ケアマネージャー)

1940年5月21日生まれ 75歳

※ このほかにも数名の先生方がお手伝いに入られます。

ウォーキングマップ

