

歩行ケア

のススメ



白馬村の健康課題は「心臓」心疾患で亡くなる人の割合が県や国より非常に悪い村なんです。心臓を守るのに、強い味方が「足の筋肉」とご存じでしょうか？いつまでも元気に歩いて活動できるように、転倒を予防する歩行ケア測定会を実施します。

皆さんの歩き方を客観的にチェック。アドバイスをもとに歩行改善に取り組んでみませんか。

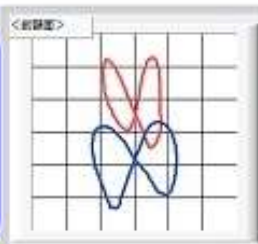
どちらかのコースを選択	コース①	コース②
日 程	第1回令和7年6月17日(火) 15:30~17:00 第2回令和7年11月20日(木) 16:00~17:00	第1回令和7年6月17日(火) 18:00~19:30 第2回令和7年11月20日(木) 18:30~19:30
場 所	白馬村多目的研修施設 多目的ホール(役場北側)	
持ち物	上履き・飲み物・タオル	

申込時に①、②いずれかの時間を選んでください。実施後に白馬村での今後の歩行ケアの活用に関するアンケートのご協力をお願いします。

ご希望の方は裏面の申込書 FAX または申込フォームを読み取るか、電話でお申し込みください。

「歩行ケア®」とは

①歩行計測



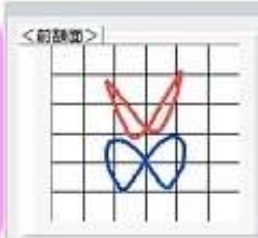
- 体幹2点歩行動揺計「THE WALKING」を用い、歩き方を見える化

②アドバイス



- 計測結果に基づき、歩き方とエクササイズをアドバイス

③歩行改善



- 歩き方の計測とアドバイス、効果の確認を定期的に行い、障害のない歩き方を定着させる

客観的なデータ分析に基づく歩行改善指導

歩行ケア®

定期的な歩行計測による
転倒リスク評価

歩行計測の結果に応じて
カスタマイズされる改善プログラム

《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

歩行改善体操



個別の補助運動



マイクロストーン社 HP
「<https://www.microstone.co.jp/>」



厚生労働省 HP
「https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_11396.html」



白馬村健康福祉課 宛

白馬村歩行ケア講座申込書

〆切 令和7年6月9日(月)



申し込みフォーム

代表者① 氏名		① 生年月日		① 性別	
同行者② 氏名		② 生年月日		② 性別	
代表者 電話番号	— —		希望コース (どちらかに○)	① ・ ②	

お申し込み、お問い合わせ：電話：0261-85-0713 FAX：0261-72-7001