



Introduction of HPH activities at our hospital

--Nordic walking efforts as part of efforts to promote exercise habits the local community--

© Kazunori Kumon 1) Hiroki Tanaka 1) Yoshie Yuki 1)

1) Nishiyodo Hospital

【Background / Objective】

Japan is aging and more people live alone, including our inpatients. They hardly go out in hot summer or cold winter or after Covid 19. We are concerned that frailty cases aggravated physically and mentally and increased.

As physical exercise has benefits, creating opportunities to go out and join physical activity should contribute to community health.

【Results】

Hospital Health Friends Association formed a club. The activity was regularized for the association, staff and Rehabilitation Department. The Association trained leaders and still continues by themselves. Staff event was suspended in half year as participation decreased. Rehabilitation Department still continues using the promenade near the hospital.



【Conclusion】

Nordic Walking with two poles attracts attention and has good publicity effect. Active Rest was not welcomed by working staff maybe because they already had enough physical activity. Those who had few chance for physical activity saw this a good opportunity and continued. Next, we will promote it to member clinics and collaborate with local government for community wide activity.

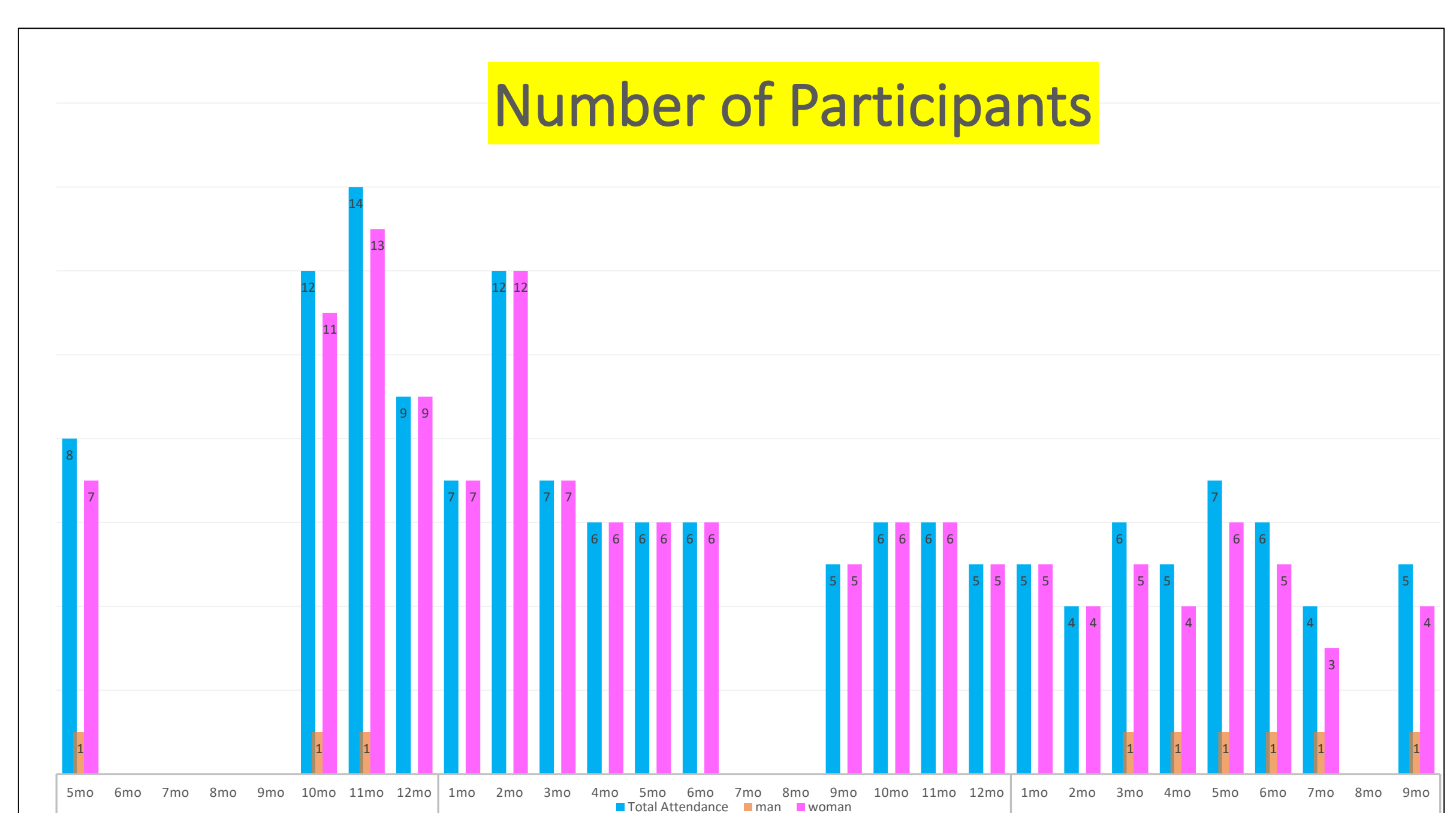
【Methods】

Nordic walking club was formed to advocate physical activity and to improve walking ability. Nordic Walking Day events were organized for hospital staff or Rehabilitation Department and publicity of the activity.



【Consideration】

Associations club could continue as it became popular through trials and chatting and empowered by seminars, leader training and making guidelines. For staff, it was still in working hour and the idea of Active Rest was not well received. Rehabilitation Department could continue with few as reminded in morning meetings and viewed as a part of publicity work.



COI disclosure information
Kazunori Kumon
I have no financial relationship to disclose



当院におけるHPH活動、地域に向けた運動習慣普及の取り組みの一環としてのノルディックウォーキングの取り組みの紹介

◎ 公文 一教¹⁾ 田中 大樹¹⁾ 結城 由恵¹⁾

1) 西淀病院

【背景】

日本は高齢化が進むと同時に独居世帯も増加している。当院に入院してこられる方の中にも独居である場合が多い。

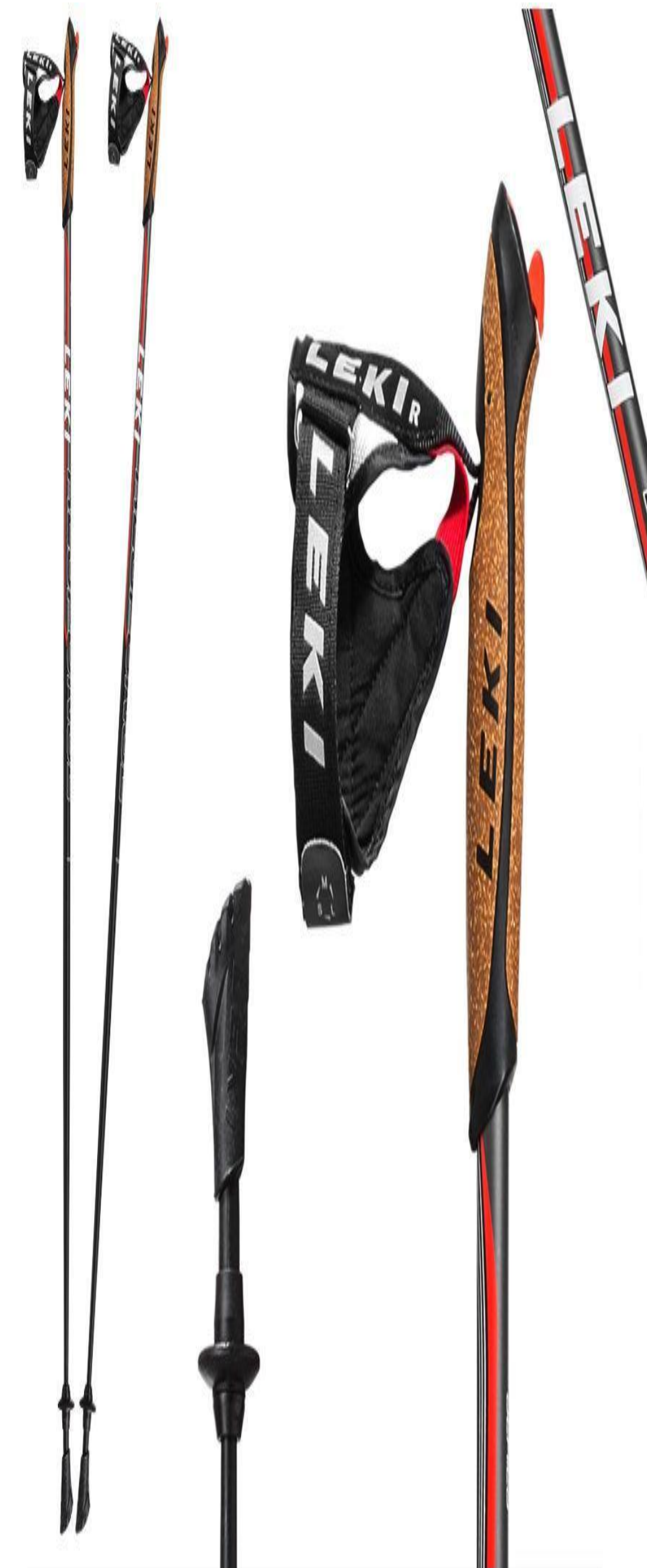
そんな中、特に独居の方は夏場の酷暑や冬期の寒さで外出を控えるのに加え、昨今のコロナ禍において一層外出機会が減少している方も多く、心身ともにフレイル化が進み、そして広まっている事が懸念される。

【結果】

2022年5月より当院友の会会員向けサークルを立ち上げた。毎月第2・4木曜日の朝9時より約1時間2～3キロのノルディックウォーキング定例会活動を開始した。

また全職員向けは毎月第三金曜日の昼休憩時に30分間、病院周囲を周回する形で開始。リハ科の活動は2023年9月より4～5名の参加者で同じ昼休憩時の30分間で開始。

友の会サークルはリーダーも育成しコロナ禍での休止期間はあったが現在も継続出来ている。全職員向け活動は参加者の増加が見込めず半年で一旦終了、リハ科活動は病院近くの遊歩道にて活動継続出来ている。



【方法】

買い物などの日常生活活動や趣味活動への参加に必要な歩行能力の向上を通して、身体活動量の確保、向上を図るべくノルディックウォーキングサークル活動を立ち上げた。

また当院職員の健康維持・向上の為に全職員向けやリハビリ科においてノルディックウォーキングデーを設けまずは足元での認知PRを兼ねて活動を開始した。



【考察】

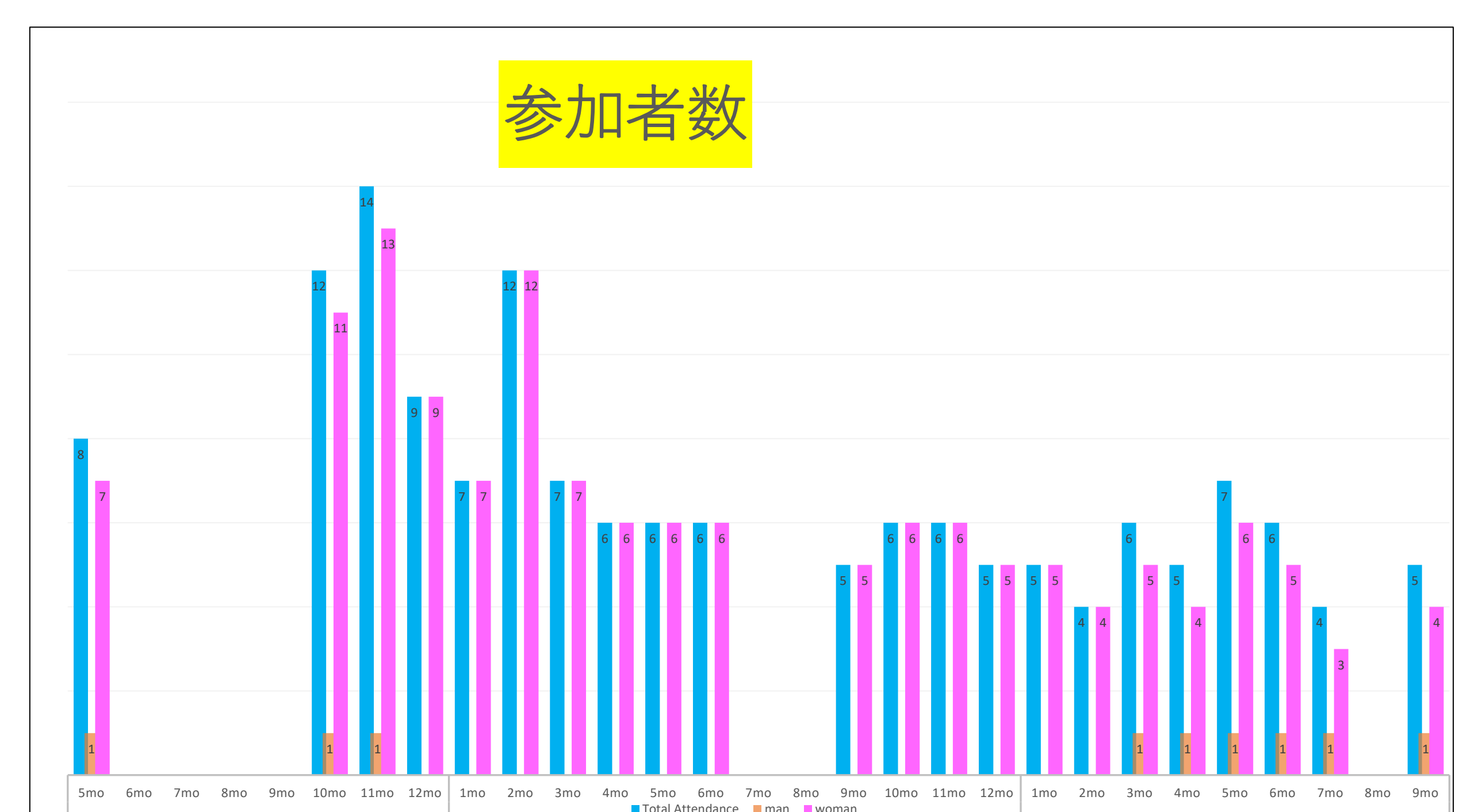
友の会サークル活動の方は、体験会を通して口コミ含め興味を持ってもらえ、又講習会を行いリーダーを育て運営も自主的に行えるまでに至った。また天候や気候条件などの開催要件の指針も作成し提示した。

全職員向けは休憩時間と言え勤務中であり、アクティブレストへの理解にまでは至らなく参加者を獲得出来なかった。

リハ科活動は地域に向けたPR含めた活動である事への理解も深め、朝礼での告知もあり少人数ながら継続出来ている。

【結語】

ノルディックウォーキングは2本のポールを使って歩行する事から、やや目立つ事もありPR効果があり、活動中に話しかけられる事もあり興味も持ってもらえやすい。現役世代は身体活動量も充分ある為か、アクティブレストを取る余裕はなかった。コロナ禍も落ち着きこれまで外出を控えていた方たちの中には、外出及び身体活動を望んでいながらも出来なかった事も多く、サークル活動が良いキッカケとなり継続出来ている。今後は当院他事業所への紹介から始め、新たなサークル拠点作りを進める。また自治体とも連携し地域でのノルディックウォーキング活動をもっと広げていき、地域の健康と福祉に貢献していく。



COI disclosure information

Kazunori Kumon

I have no financial relationship to disclose