

一般社団法人 みんながみんな健康になる

ただ歩くのではなく、医学的に歩く、新しい歩行法です。



「元気応援くらぶ」  
への出前講座あり  
(応相談)

☆時間：60分

☆定員：

【オンライン】50名以内

【オンライン(出前)】

15~30名

☆参加費：無料



MEDICAL WALKING

医歩は医(メディカル)と歩(ウォーキング)を組み合わせることばです。

ウォーキングを最新の医学の研究と知見に基づいて科学的にとらえ、  
歩くことと健康の関係を導きだします。

医療者が考え、実践する、健康を維持し、増進する歩行法です。

希望者

- ・テキスト 1000円
- ・オンデマンド配信  
「医歩の学校」  
会員月額 500円  
(カード決済)



詳しくは>> <https://minnadekenko.com/ihoschool/>

オンラインの場が校舎ですが、暮らしの場が実践です。



医歩の学校は、

医療者が考え、医療者が主催し、

医療者が教える学校です。

いつもは病院や施設で働く医療者が、

地域の場で、そこで暮らす人たちに、

病気にならない、

予防する方法を伝えられないかと思い、

それをかたちにしたものです。

地域の人たちとの交流のなかで、

ともに学んでいくことを大切にします。



東葛クリニックみらい 院長  
医歩の学校 校長  
秋山和宏

### 学んで【座学】

健康は正しい知識と理解の上に成り立ちます。学んで(座学)では「なぜそうなのか」「どうしたらよいのか」を考え、実践する、健やかな毎を送るための知識を学んでいきます。講義はオンラインで行います。その時々話題やトピック、風景を取り入れた\*ひと味違う。動画を取り口に、テーマを奥深く掘り下げていきます。

### 歩いて【実践】

医歩歩きは姿勢や強度など\*どう歩くか。を大切にします。歩数や時間など\*どのくらい。ではありません。歩いて(実践)の講義はオンラインで学び、実際に歩くことを繰り返しながら、その人の体力や技量にあった医歩歩きを身につけていきます。Zoomを使った毎月のライブの授業では講師から歩き方のチェックや指導を受けたり、質問をしたりできます。

### つながる【交流】

医歩の原点には「地域で暮らす人たちとの交流で、病気になる前の予防をしたい」という医療者の思いがあります。\*つながる(交流)。はそれをオンラインの健康\*緑日。というスタイルで実現しようというものです。毎月1度開催される健康\*緑日。では、医歩のインストラクターの資格を得た医療者がそれぞれの専門のお店を出店し、受講者のよろず相談を受けたりしながら、お互いの交流を深めます。



☆時 間：60分

☆定 員：【オンライン】50名以内 【オフライン（出前）】15～30名程度

※「元気応援くらぶ」からの依頼に応じての出前講座あり（応相談）

☆参加費：無料 〈希望者〉テキスト代 1000円

〈希望者〉「医歩の学校」（オンデマンド配信）会員月額 500円（カード決済）