

柏の葉ポールウォーキングクラブの目指すゴール(1)

超高齢社会（65歳以上の高齢者が21%以上の社会）の日本がかかえる社会保障費の増大は、2025年から団塊の世代が、要支援・要介護の危険が高い状態の虚弱(フレイル)化に向かうなか社会的課題としてますます顕在化してきます。この要因である虚弱(フレイル)化防止の切り札として、ポールウォーキング（日本の整形外科医がメタボリックシンドローム・認知症・ロコモティブシンドローム・サルコペニア対策として開発した歩行法）があります。健康寿命の延伸と介護予防に効果的なポールウォーキングの啓蒙・普及を通じ広く市民の行動変容を促し、地域の健康寿命の延伸に貢献したい。

そして、ポールを持って歩くウォーキングとインターバル速歩の組み合わせを啓蒙・教育活動を通じて、さらなる健康寿命の延伸を図り、かつインストラクターの地位向上、コミュニティに存在するメンター（特にリタイヤされた才人）の人的資源としての有効活用と価値提供、会員相互の情報交換並びに親睦及び厚生を図ることを目的に設立する。

2025年問題※の主人公である団塊の世代が後期高齢者に突入する今からの10年間で下記事業に重点的に取り組みたいと思います。

- 「ポールウォーキング体験教室」を定期開催します。又 出張開催を行います。歩かなければ歩けなくなる!を スローガンに 教室卒業後 自宅の周りに 自分のポールウォーキングコース(インターバル5セット最長3km)を作ることができるノウハウを身につけてもらい自ら行動変容をしてもらう。
- ポールステーションを 地域支援センター等高齢者関連施設に 設置し スマートシティ柏の葉に スマート歩きのポールウォーキングを 定着させる活動を行います。
- ポールウォーキング体験教室を 卒業され マイポールを入手された方で 基礎体力作りや アウトドアウォークを 楽しみたい方のために 「ポールウォーキングで基礎体力作りとアウトドアを楽しむ会」を 毎月1回 開催し 継続的に体組成を計測し見える化する活動も行います。

ポールウォーキングの普及・啓蒙・教育活動を通じて、広く市民の心身の健康の維持増進を図ると共に、ポールウォーキングを核とする健康サービスの新たなコミュニティビジネスを創出・展開することで、地域社会の問題解決に貢献することを主たる目的としております。また、育児軽減後の主婦インストラクターとリタイヤメント層といった人的資源の有効活用と健康パトローラー等新しい社会的価値の創出、会員相互の情報交換並びに親睦も積極的に図って参ります。

※「2025年問題」とは、団塊の世代が2025年頃までに後期高齢者（75歳以上）に達する事により、介護・医療費等社会保障費の急増が懸念される問題です。10年後の平成37年（2025年）高齢者人口は、約3,500万人（人口比約30%）に達1すると推計されています。

賛助会員・サポーター会員

法人会員のみなさまへ

柏の葉ポールウォーキングクラブの目指すゴール

10年後の2025年には 団塊の世代が いよいよ 75歳に達します。平均寿命は男性 80 歳、女性 87 歳。平均 84 歳にまで達しました。しかし、それ以前の寝たきり期間が約 10 年近くあることをご存知でしょうか？ これは言い換えれば「延命」が目標になっていたこれまでの価値観では 医療費や介護費用は今後も構造的に増大していかざるを得ません。国民医療費がここ 10 年毎年 1 兆円ずつ高騰してきました。そこで、2015 年 4 月から、要介護 3 以上の人でないと公的な介護施設には入れなくなりました。

高齢者が健康を維持して可能な限り長く元気に暮らし、働き、それとともに最後まで、必要な支えを得て病院ではなく、自宅で安心して暮らせるような社会を実現できなければ、この大きな課題はどんどん重くなっていくしかありません。そのような観点からも、私たちが目指すべき超高齢社会の未来像が「健康寿命の延伸」にあることは確かです。これまでの価値観を「延命」から「健康寿命の延伸」大きく転換する必要があります。私たちの価値観や医療費の仕組みを「延命」から「健康寿命の延伸」に変えることが必要とされています。

今我々の前に現れている現象は、有史以来と言われていますが人間の歩行の補助手段は 「杖」と「車椅子」のままです。価値観を変えたくても 行動変容を行う手段について 示されてきませんでした。そこで 超高齢社会を救う切り札として「ポールウォーキング」を提案するとともに普及・啓発させる為、「柏の葉ポールウォーキングクラブ」を設立したいと思います。まだ十分知られていない 日本の整形外科医が開発した「ポールウォーキング」の啓蒙・普及を目指す「柏の葉ポールウォーキングクラブ」を賛助会員・サポーター会員・法人会員として支えていただきたいと思います。

有酸素運動・筋トレ・ストレッチと健康アップの 3 要素が満たされる、ポールを持ったウォーキングが 生活習慣となり 「健康寿命の延伸」が実現する社会を目指す「柏の葉ポールウォーキングクラブ」の賛助をお願いいたします。

柏の葉ポールウォーキングクラブの目指すゴール(2)

2015年6月28日に柏の葉ポールウォーキングクラブを発足させ2020年6月で5年が経過し 2025年問題まで 5年を 残すのみとなりました。

我々が学んできた 世界史は 4大文明以後 約260年前の産業革命まで 地球上には5億人しか生存できる食料を供給できませんでした。ブルボンちえみではありませんが 今や 地球上に260年で5億人から70億人以上の人が生存するようになりました。日本の平均寿命も100年前の大正時代は45歳でした。今のような 認知症問題も年金問題も ありませんでした。ポールウォーキング についても 有酸素運動と筋トレ・ストレッチの3大効用の他に 手と足を同時に動かすことから認知症予防や スマホによる猫背の矯正という 現代的な課題も解決する5大効用の 高齢者問題の切り札と 言われるようになりました。高齢者問題を考えると お一人おひとり 目や耳や膝など痛いところやご病気も違います。これは 昔 障害者問題解決の際 ノーマライゼーションという 考え方が 社会に共有化されてから 大きな動きになったことを思い出させます。元気高齢者までは 同じような運動そして現役時代と同じような病気になる確率が大きかったですが フレイル化すると お一人おひとり 体が違うように 病気や痛いところも その人特有のものになります。その人にあった パーソナルな運動が求められます。その要求に対して ポールウォーキングの3大効用である「有酸素運動・筋トレ・ストレッチ」は その人に合わせて モデフィケーション(強度変換)して パーソナルな運動にすることができます。

ポールウォーキングは 日本の整形外科医が 院長室で 転倒防止を目的に 「競歩」をヒントに技術開発したものです。転倒防止というと 多くの方が 太極拳を 思い浮かべますが 進行方向に足先をあげ 踵から着地し 重心が基底面に 移動してから 足先を降ろします。転倒はしませんが 早く歩くことはできません。手を進行方向に突き出し 後方に肘鉄のように引くポールウォーキングは ローリング歩行を作り出します。ローリング歩行は 太極拳の歩き方で「競歩」のように早く歩くことができます。超高齢化社会の歩き方は 手をふるのではなく手を前後に動かすことです。人類史上 初めての長寿社会です。その歩き方は 誰も知りません。たとえば 両手を組み 親指が上になった手を 下に組み直した時に受ける「違和感」を感じる歩き方になると思います。普及・啓発する意義がここにあります。2本のポールをみただけで スキーから来たと考える人が多いのは リハレンメルオリンピックで 複合ジャンプで日本が金メダルをとったニュースをみた人がちょうど70-80歳になっているためです。ノルデックウォーキングが ヨーロッパで 普及したのは 雪のある冬ではなく 雪のない夏に スキー選手の 体力維持のために 訓練していたものを 一般の人が取り入れたのが 始まりです。ポールウォーキングは 先に述べた通り「競歩」をヒントに 2006年に日本の整形外科医が 開発したものです。皆さんご存知の浮世絵の歩き方は 右手と右足が 同時に 動いた姿勢で 描かれています。ナンバ歩きから今のような歩き方になったのは 明治以降です。ユニバーサルデザインされた商品や都市が当たり前(ノーマル)になると 障害者=高齢者などと考えない社会が 実現できるのではないのでしょうか？

コロナ禍で 2020年の東京オリンピックは 2021年に 延期されました。高齢化率29%近くの中で 行われる今回のオリンピックは ポールウォーキングが広く普及・啓発され パラリンピックが成功することではないのでしょうか？

2025年問題まで 5年を残すのみとなりました。

ご自分にあったパーソナルな運動を「健康デザイン」していただきポールウォーキングに「チャレンジ」していただきたいと思います。

2015年(1)発起文

2020年(2)追記