

超高齢社会を救う切り札！

介護予防シンポジウム

ノルディックウォーク・ポールウォークを活用した
新しい介護予防モデルのご提案

日時：平成26年5月29日(木) 14:00~16:00

会場：大田区六郷地域力推進センター

ポールを持つと、
歩くことが楽しくなり、皆が外を歩きたくなり、
歩けなかった人が歩けるようになります。

主催：おおた高齢者見守りネットワーク「みま～も」
大田区地域包括支援センター入新井(さわやかサポート入新井)
一般社団法人 歩谷ウォーキング研究所
東京医療保健大学 山下和寿研究室

足指力
チェック
付き!!

参加者
募集!!

シニアのみなさんをはじめませんか
ポールdeウォーク
みま～もステーションミニ講座で4月から53か月コースがスタート!!

足指力
チェック
付き!!

スマートに!
華麗に!

足指力
チェック
付き!!

ポールdeウォーク(ノルディックウォーク)とは
本来歩いた姿勢のままでも楽しめるウォーキングエクササイズ。
ポールを使うため、足指に不安があるシニアも安心。両手のポールが
わりと重くて安定して歩けるので、転倒防止効果も期待。歩行速度
がアップします。歩行速度のため、タイムにも効果的とされています。

実施会場
みま～もステーション
(アキバ(山王町) &
新井宿第一児童公園など)
(詳細は申込書にお知らせいたします)

実施期間
平成26年4月16日～6月18日
(毎週木曜午後10時～11時)

参加費用
1回あたり500円
(2か月分=5,000円)

参加対象
65歳以上の方

講師・実務
指導：アメリカスポーツ科学ヘルスフィットネススペシャリスト・
運動療法士、理学療法士 橋本美佳
(日本体育大学ウォーキング指導員)

ポールの使い方・振り方/カッコよく歩こう! / 筋力の強い方
のための歩き方/靴やウェアの選び方/歩行ゲーム(自分の歩
幅を知って歩行速度を測定してみよう) / ポールを使ったエク
ササイズ/健康チェック など

◎定額力チェック(各種測定と結果判定)
指導：東京医療保健大学 山下和寿 先生
下肢筋力測定(足指力・握力) / バランス機能(重心動揺計)
測定 / 歩行計算 など

◎足指力測定
指導：東京医療保健大学 山下和寿 先生
足指力測定(足指力・握力) / バランス機能(重心動揺計)
測定 / 歩行計算 など

◎足指力測定
指導：東京医療保健大学 山下和寿 先生
足指力測定(足指力・握力) / バランス機能(重心動揺計)
測定 / 歩行計算 など

◎足指力測定
指導：東京医療保健大学 山下和寿 先生
足指力測定(足指力・握力) / バランス機能(重心動揺計)
測定 / 歩行計算 など

ミニ講座開催の申し込み
大田区地域包括支援センター入新井(さわやかサポート入新井)
電話：03-3762-4699 担当：幸崎・後藤

申し込み・
問い合わせ

内容に関する問い合わせ
一般社団法人 歩谷ウォーキング研究所
ファクス：03-6699-9742 E-mail: kitani-walk@tbz.t-com.ne.jp

主催：ノルディックウォーキング・ポールウォーキング推進連絡協議会設立準備委員会
後援：東京都/大田区/おおた高齢者見守りネットワーク「みま～も」

超高齢社会を救う切り札！

ノルディックウォーク・ポールウォークで楽しい毎日を

介護予防シンポジウム

★ノルディックウォーキング・ポールウォーキング体験会★

12:30～13:30

司会： 大田区地域包括支援センター入新井 保健師 後藤 陽三

開会

主催者挨拶

ノルディックウォーキング・ポールウォーキング推進連絡協議会設立準備委員会座長
大阪大学名誉教授 日本公衆衛生協会会長

多田羅 浩三

来賓祝辞

おおた高齢者見守りネットワーク「みま～も」代表

中村 一三

基調講演

「2025年を見据えた東京都の高齢化対策～地域包括システムの耕畜に向けて～」

2000人

東京都福祉保健局高齢社会対策部長

中山 政博

指定発言

「わが国のノルディックウォーキングとポールウォーキングの現状と指導者制度」

ノルディックウォーキング・ネットワーク代表 NPOみんなの元気学校代表理事

校條 論

実践報告

1. 「笑って楽しくメタボ・ロコモ・サルコペニアを予防しよう

～鋸南町におけるポールを使った教室の実践～」

千葉県鋸南町保健福祉課・地域包括支援センター 保健師

櫻井 好木

2. 「まちに住む高齢者のポールを使った介護予防教室の実践」

大田区地域包括支援センター入新井センター長

澤登 久

3. 「大田区におけるシニア向けポールdeウォーク教室の効果

～高齢者の歩行機能を測る立場から～

東京医療保健大学医療保健学部教授

山下 和

記念講演

「ポールウォーキングのききめ～健康ウォーキングのすすめ～」

日本ポールウォーキング協会会長 医学博士

安藤 邦

まとめのパネルディスカッション

座長：大阪大学名誉教授

多田羅 浩三

報告

→ 後者病人 = 死との区がいに帰った。

課題 高額医療費

併設施設

→ 元気-長生き

★ノルディックウォーキング・ポールウォーキング体験会★

16:15～17:00

◎ 本日のシンポジウムの前後に行うノルディックウォーキング・ポールウォーキング体験会は、全国でノルディックウォーキング・ポールウォーキングを推進している団体の公認指導者の指導の下に開催いたします。

指導者の皆さんは、それぞれNPO法人日本ノルディックウォーキング協会、一般社団法人日本ポールウォーキング協会、NPO法人日本ノルディックフィットネス協会、一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟(以上設立順)に所属され、全国で指導にあたられている方々です。

なお、今回のチーフ指導者は、日本ポールウォーキング協会の杉浦伸郎代表理事にお願いいたしました。

また、レンタルポールは、株式会社シナノ様よりご提供いただきました。記して厚く御礼申し上げます。

★講演者・座長紹介★

(敬称略・順不同)

中山 政昭 (なかやま まさあき)

1978 (昭和 53) 年 中央大学法学部卒業後、東京都庁に入庁。主に都の福祉・保健・医療行政に携わり、都立府中病院医事課長、福祉局広報担当課長等を歴任。福祉局子ども家庭部子育て推進課長時代に東京都独自の「東京都認証保育所」の創設に関わる。2008 (平成 20) 年 大田区保健福祉部長を経て、2011 (平成 23) 年より東京都福祉保健局高齢社会対策部長 (現職)。高齢化社会に関する各種セミナー等で多数講演。国の審議会関係では平成 15 年内閣府「保育サービス価格に関する研究会」委員、平成 25 年厚生労働省「都市部の高齢化対策に関する検討会」委員。著作に「21 世紀の先進施策動向」月刊地方財政 等。

校條 論 (めんじょう さとし)

『ノルディックウォーキング・ネットワーク』(2006 年創刊のネットメディア) 発行人。1948 年神奈川県生まれ。東北大学理学部卒。シンクタンク (野村総研、ぴあ総研) で 23 年間にわたり情報社会、消費者行動等の調査研究に従事。97 年未来編集 (株) を設立、コミュニティサイト (SNS のはしり) を NTT と共同開発、商用提供。2005 年 (株) 元気学校設立、健康増進および介護予防関連のウェブサイト、ネットサイト運営やコンテンツ制作。2012 年ロコモ予防をメインテーマに NPO みんなの元気学校設立。「杉並ボール歩きの会」開催。「ライブネット塾」企画。編著書『メディアの先導者たち』(NEC クリエイティブ、1995) 他。

櫻井 好枝 (さくらい よしえ)

東京慈恵医科大学付属病院、松下産業衛生科学センター、松戸市役所での勤務を経て平成 6 年より千葉県鋸南町へ。平成 17 年から、「笑って楽しく介護予防」をスローガンに住民主導型の認知症予防教室に取り組み、現在 19 か所に。平成 23 年の東日本大震災の際、津波警報が出て避難できない人がいたことから、防災を意識した取り組みも必要であると感じ、ノルディック・ポールウォーキングを取り入れ、「生涯現役! ポールを持って笑って楽しく歩ける町」をめざし住民リーダーと共に「ようこそ鋸南」プロジェクトに参画中。主任介護支援専門員・看護師・保健師・第 1 種衛生管理者・養護教諭 1 種・日本ノルディックウォーキング協会インストラクター・日本ポールウォーキング協会アドバンスコーチ指導員

澤登 久雄 (さわのぼり ひさお)

大田区地域包括支援センター入新井センター長。社会医療法人財団仁医会牧田総合病院医療福祉部・在宅医療部長。平成 20 年 4 月地域の医療・介護事業者呼びかけ、「おおた高齢者見守りネットワーク」を発足。現在、協賛事業所・企業・団体は 70 を超える。平成 21 年 8 月「SOS みま～もキーホルダー登録システム」を生み、平成 24 年度より大田区サービス「高齢者見守りキーホルダー」事業として移行。65 歳以上の区民全てが利用可能なシステムとなり、平成 25 年 8 月現在、登録者は 17,326 名。全国の 10ヶ所の自治体にも導入。著書に「地域包括ケアに欠かせない 多彩な資源が織りなす地域ネットワークづくりー高齢者見守りネットワーク 『みま～も』のキセキー」。介護支援専門員・社会福祉士・介護福祉。ブログ:「みま～もとともに歩いて・・・」<http://noborisawa.blog121.fc2.com/> で活動の詳細が。

山下和彦 (やました かずひこ)

東京医療保健大学医療保健学部医療情報学科教授

大阪大学大学院医学系研究科ロボティクス&デザイン看工融合共同研究講座招聘教授。

2014年～埼玉県志木市いろは健康21プラン推進事業実行委員長、2013年～埼玉県志木市健康づくり市民推進協議会会長。「高齢者の身体機能計測機器の開発とリスク指標の構築」

「患者安全向上のためのRFIDタグなどを用いた手術支援システムの開発」「子どもの発達支援のための身体機能計測と評価指標開発」等の研究をわが国で先駆的に進め、多くの学会で招待講演。病院サブライチエーン可視化検討委員会委員、医療制度研究会理事。2014年ITヘルスケア学会の第8回年次学術大会大会長などを歴任。多くの学会から奨励賞、優秀講演賞、研究奨励賞、優秀演題賞、論文賞等受賞。

安藤邦彦 (あんどう くにひこ)

日本ポールウォーキング協会会長、スポーツドクター、整形外科専門医、医学博士。

杏林大学医学部を卒業後、同大学の整形外科教室へ入局。膝関節外科、スポーツ整形外科などを研究。医学部専任講師(整形外科学)を経て、1994年に信州長野市松代に整形外科専門のクリニックを開設する。歩行科学や整形外科学の見地からポールウォーキングメソッドを考案し、杉浦伸郎氏らとともに開発を行い、健康増進に資する効き目のあるウォーキングを提唱。近著に「街歩きポールウォーキング」(主婦の友社)。

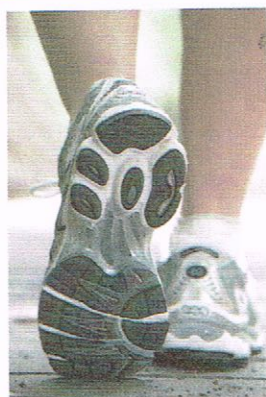
■安藤整形外科松代クリニック 長野市松代町松代152-2

多田羅浩三 (たたら こうぞう)

昭和41年大阪大学医学部卒業。62年大阪大学医学部教授(公衆衛生学)、平成11年大阪大学大学院医学系研究科教授、16年放送大学教授、17年日本医師会総合政策研究機構副所長、22年財団法人日本公衆衛生協会理事、23年財団法人日本公衆衛生協会会長などを経て、24年より一般財団法人日本公衆衛生協会会長。イギリス公衆衛生学会特別会員、ロンドン王立内科医学会特別委員、日本公衆衛生学会名誉会員。厚生労働省の健康日本21国民会議委員、健康日本21推進団体連絡協議会企画部会長、厚生科学審議会健康増進栄養部会委員、保険者による健診・保健指導等に関する検討会座長など。大阪大学名誉教授。

杉浦伸郎 (すぎうら・しんろう)

日本ポールウォーキング協会代表理事。テラススタジオ121北鎌倉・コーチズ代表。米マサチューセッツ州スプリングフィールド大学大学院(健康教育・コーチング)修了。ダラスのケネスクーバー研究所研究員を経て、世界最大級のフィットネス組織「米フィットネス協会」の日本代表に就任。以来、健康教育プログラムの研究開発とフィットネス指導者の養成に努める。2006年、ウォーキングを安全で確実に効き目のある歩きに変える「ポールウォーキング」を整形外科専門医の安藤邦彦スポーツドクターと共同開発。全国の市町村でその指導を積極的に行う。近著に「街歩きポールウォーキング」(主婦の友社)。



たくさん歩けばいい時代は終わった・・・

Smart Life Project
健康寿命をのばしましょう。

これからは、「病気になるない歩き方」でスマートに人生を楽しもう！



Debut!

スマート歩き(スマ歩)

検 | 定



**その歩き方では長生きできない！
あなたは効き目のある正しい歩き方を知っていますか？
実際にその歩きができていますか？**

メタボやロコモ、認知症等にウォーキングがもたらす予防効果が注目されています。しかしながら、ただ歩けばいいものではありません。漫然たる散歩や単に歩数だけ増やそうといったウォーキングでは、病気や老化を防ぐことはできません。ガン、心臓病などの国民病をすべて予防する「病気になるない歩き方」が科学的に証明されました。健康長寿の実現のためには、ビッグデータから導き出された賢い歩き方の法則があるのです！

SPECIAL REPORT (2014年5月10日 全国コーチミーティングキックオフイベント) 新たな基準が日本の健康づくりを変える！～中之条研究から導き出された運動の法則



中之条研究責任者
東京都健康長寿医療センター研究所
青柳幸利博士

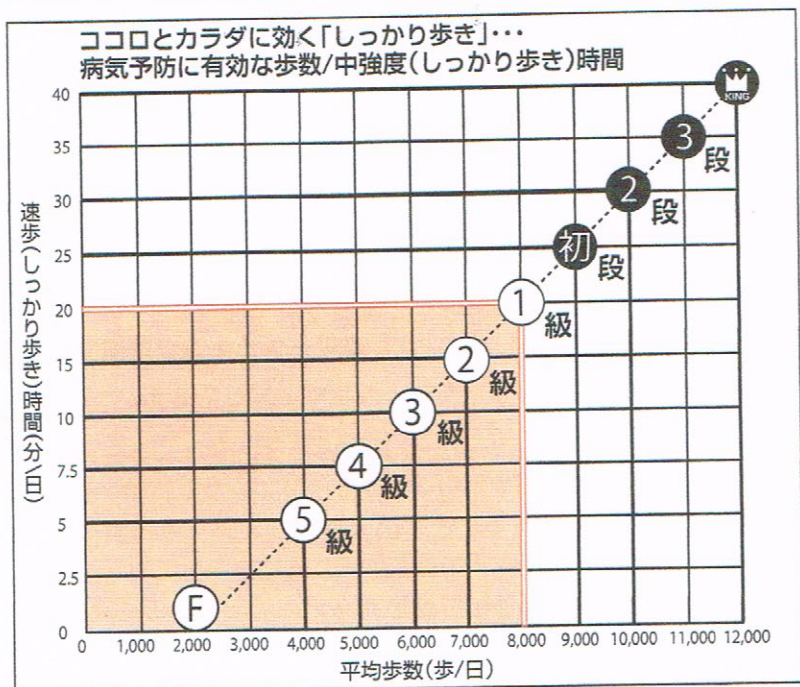
横浜万国橋会場には120名のコーチ陣が参り、青柳先生の講話に熱心に聞き入っていました。また講演後も質問が絶えることなく大変有意義なセッションとなりました。

トロント大学大学院医学系研究科博士課程修了、Doctor of Philosophy (Ph.D. 医学博士) 取得。カナダ国立環境医学研究所温熱生理学研究グループ・博士号取得後研究員、奈良女子大学生生活環境学部・助手及び大阪大学医学部・非常勤講師などを経て、東京都健康長寿医療センター研究所老化制御研究チーム・副部長。東京農工大学大学院連合農学研究所・非常勤講師及び星城大学大学院健康支援学研究所・非常勤講師などを兼任。高齢者の運動処方ガイドラインの作成に関する研究に従事し、種々の国家的・国際的プロジェクトの主要メンバーとして、先進諸国の自治体における老人保健事業等の展開を支援している。近著に、『あらゆる病気を防ぐ「1日8000歩・速歩き20分」健康法』(草思社刊)がある。

●講演テーマ：『たくさん歩けばいい時代は終わった・・・
これからは、「病気になるない歩き方」でスマートに人生を楽しもう！』 …… 青柳幸利 博士

Yukitoshi Aoyagi, Ph.D

漫然たる散歩や単に歩数だけ増やそうといったウォーキングでは、病気や老化を防ぐことはできません。ただ1日1万歩歩いても、必ずしも健康になるわけではなく、その中で“中強度”の活動をどれだけ行っているかが重要であることが分かりました。中強度の活動とは、軽く汗が出る程度の運動をいい、ポールを手にしたウォーキングはその典型といえます。14年以上に渡る中之条町(群馬県)での生活・健康実態調査で、日常的な身体活動の量・質によって、様々な病気の予防ラインが明らかになりました。ガン、心臓病などの国民病をすべて予防する「病気になるない歩き方」から1000人の調査で判明したのです。この奇跡の研究ともいわれる中之条研究から導き出された運動の法則が、『1日8000歩・速歩き20分』であらゆる病気を防ごう！です。「健康づくりに運動が必要なのは、分かっているけど、具体的にどの程度必要なの？」と常々思っていたコーチの皆さんの疑問がみるみる解決していくようなセッションでした。そんな疑問に答えるべく、健康長寿の実現のためにビッグデータから導き出された賢い歩き方の法則は以下の通りです。



「高血圧症」「糖尿病」「がん」「認知症」…
気になる病気を予防する!

1日8,000歩・速歩き20分の スマートウォーキング (スマ歩)

ウォーキング(師範)への道

師範：健康増進	12,000歩/40分
3段：肥満の予防	11,000歩/35分
2段：メタボ(75歳未満)の予防	10,000歩/30分
初段：高血圧・高血糖の予防	9,000歩/25分
1級：高血圧症・糖尿病・ロコモの予防	8,000歩/20分
2級：骨粗しょう症・動脈硬化・がんの予防	7,000歩/15分
3級：心疾患・脳卒中の予防	6,000歩/10分
4級：認知症・介護の予防	5,000歩/8分
5級：うつ病の予防	4,000歩/5分

監修：東京都健康長寿医療センター研究所 運動科学研究室長
青柳幸利 博士

これは、上記の「歩数」と「速歩き(中強度の活動)時間」の両方を満たせば、該当する病気を予防することを意味します。日本人がかかりやすい多くの病気を予防できるのは、1日あたりの歩数が8000歩で、その中に速歩き(PWというところの2段ギア)を20分以上行うことが効果的です。20分は連続で行う必要はなく、1日の合計でよいのです。この国際的にも「奇跡の研究」と呼ばれる中之条研究では、身体活動の実態を調査した結果、病気になりにくい歩き方が判明したのです。この中之条研究の研究成果を、広く一般の方に活用していただけるよう、分かりやすくシステム化した「Nシステム」を活用し、継続意欲を促すために2014年秋に始まる「しっかり歩行」習慣化プロジェクトが「スマ歩」検定なのです!

スマ歩(スマート歩き)検定とは?

賢く歩いて健康長寿! そのための「スマート歩き(スマ歩)」検定がいよいよ始まります!

超高齢化社会を背景に、健康で自立したライフステージを死ぬ直前までQOLを維持できるよう、一般成人からシニアまで健康寿命の延伸を願うスマートに人生を歩みたいひとを対象とした健康ウォーキング習慣構築支援検定(バッジテスト)制度です。

「効き目のある”しっかり歩き”で病気になるないスマートな人生を!」をモットーに、5級~1級(級位)、初段~三段(段位)まで一定の検定実行期を経て真の健康習慣を維持すること(ウォーキング=師範を目指す)を目的とします。級に応じたカラーバッジが付与されます。検定による介入期(約6ヶ月)をもって「実行期⇒維持期⇒健康運動習慣」の構築を目指します。

足腰に自信のない方にもおすすめのスマート歩行

加齢や運動不足により筋力不足となり、ウォーキングに挑んでも体がついていけないこともしばしば。さらには膝関節や腰の痛みから、なかなか効き目のあるウォーキングにならないでお散歩レベルから脱せないことも。そんな時は2本のウォーキング専用ポールを手に歩けば、足腰にかかる負担も軽減し、安定して、「しっかり歩く」ことができるようになります。続けているうちに筋力もつき、関節の可動域も増え歩幅も広がってきます。

ひたすら歩く(歩数稼ぎ)だけのウォーキングからは卒業して、今日からはスマートに歩きましょう!

1日に1万5千~2万歩歩かれる方がいらっしゃいます。これはこれで素晴らしいことで、決して否定するものではありませんが、往々にして膝・腰の不具合を抱えていらっしゃる方が少なくありません。中之条研究では、1万2千歩以上歩いても効果が頭打ちであることがわかりました。つまり、ひたすら歩くだけではあまり意味がないのです。

バッジテスト審査項目

審査項目は歩行力実績(3週間)と最終週に行われる筆記クイズの獲得スコア(85点以上)の合計により判定されます。歩行力は歩行実績(量)と速歩能力(質)の両面より審査されます。

「スマ歩」バッジ検定官研修もスタートします!

第一回目の「スマ歩検定官」研修は9/5-7長野県小諸でのリーダーズCAMPにて開催します!(参加資格:アドバンスコーチ取得者)詳しくは8ページまたは研修セミナーパンフレットをご覧ください(10月より全国にて順次開催)。