

「課題先進国ニッポンの回答」

なぜ ポールウォーキングは
超高齢化社会を救う切り札なのか？

2018.11.25 平成30年度 第5回地域健康づくり指導者研修会 in 千葉

自己紹介

私のエビデンス

名前

武田明(昭和23年9月21日生まれ)

どこから来たか

千葉県柏市(出身地 愛媛県)

主な活動

柏の葉ポールウォーキング
クラブ代表理事(2015年6月～)

人生は2幕目がおもしろい

- ・ 退職後に 出会った ポールウォーキング 以外で 感動した3人
- ・ 2015年
- ・ ①たった一度の人生を変える勉強をしよう!
- ・ <https://www.youtube.com/watch?v=9VSx2PkoiEw>
- ・ 藤原和博
- ・ <http://www.yononaka.net/>
- ・ ビッグサイトの基調講演がきっかけで ユーチューブを検索
- ・
- ・ 2016年
- ・ ②なぜ我々は「志」を抱いて生きるのか?
- ・ 田坂広志
- ・ <http://hiroshitasaka.jp/audio/>
- ・ 日経新聞の広告がきっかけで ユーチューブを検索
- ・ <http://adnet.nikkei.co.jp/e/event.asp?e=02281>
- ・
- ・ 2017年
- ・ ③100歳大学 「人生下山の義務教育」
- ・ 國松善次
- ・ ikigai-zaidan.or.jp/wp-content/uploads/2016/09/100-full.pdf
- ・ きっかけ 辻さんが 私の週4時間のアルバイト先の まちの健康研究所「あ・し・た」の元理事長で財団の理事長であった
- ・ 一般財団法人 健康・生きがい開発財団
- ・ <http://ikigai-zaidan.or.jp/>
- ・ お奨めの本
- ・ 『使える弁証法』 田坂広志著

柏の葉ポールウォーキングクラブ 概要

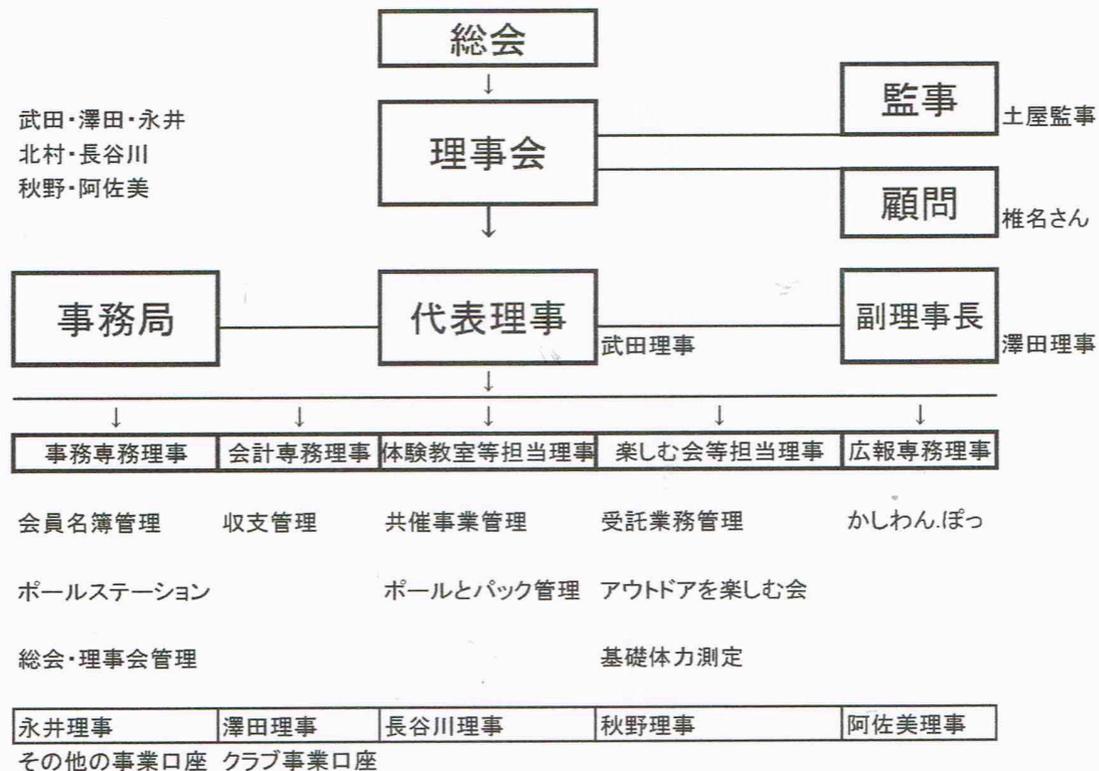
18

- 名称 柏の葉ポールウォーキングクラブ
- 英文名 Kashiwanoha Polewalking Club 略称 KPC
- 設立 平成27年6月28日
- 柏市申出 2015,07,01 柏市登録決定 2015,07,03 登録番号 特 292
※平成28年度 29年度 柏市民公益活動育成補助金(たまご補助金)交付団体
- 所在地 〒277-0885 千葉県柏市西原7-5-2 代表理事 武田 明
- 主な事業 大きな環境の変化による生活不活発病や高齢者の虚弱(フレイル)化に伴う介護予防として、ポールウォーキングの普及・啓発活動をおこなう。
 - 1.ポールウォーキング体験教室の開催 ららぽーと柏の葉 毎月第2第4月曜日
 - 2.出張ポールウォーキング体験教室の開催
 - 3.ポールステーションの設置
 - 4.「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」の開催 第2土曜日
 - 5.出前講座の開催
 - 6.地域ポールウォーキングリーダーズ養成講座 県民プラザ 6月
 - 7.簡易体力テスト(歩かなければ。歩けなくなる。) パレット柏 5月
- 連絡先 メール KPC20156@gmail.com ホームページ(かしわん、ぽっ?) <http://kashiwanpo.genki365.net/> FAX 04-7140-5457 携帯 090-7736-6101

柏の葉ポールウォーキングクラブ 組織図

2018.4.1

柏の葉ポールウォーキングクラブ組織図



事業名

20

- 日本の整形外科医が開発した
ポールウォーキング
三大効用の普及・啓発活動
 - 有酸素運動
 - 筋トレ(筋トレに定年なし)
 - ストレッチ

解決したい地域課題

1. 元気高齢者の「転倒しない街日本一」となった千葉県東葛地域はウォーキングクラブが多く組織され 日本の中でも健康な元気高齢者が多いちいきです。今後は**健康寿命の延伸**でも フレイル予防のモデル地域になってほしいと思います。
2. 地域のささえあう会を 立ち上げた人々も足腰が弱くなりとしこもり傾向にありますが 室外は「ポールウォーキング」 室内は「アルポ」で**健康寿命を延伸**するとともに 若者のスマホ巻き肩の矯正にもポールウォーキングを普及・啓発したいと思います。
3. 退職後の生活不活発病になりがちな人々の 社会参加を促し **健康寿命の延伸**と地域資源の見守りという一石二鳥の活動を担って欲しいと思います。

1.超高齢社会日本(65歳以上人口27%以上) (人口推計)

- 日本が超高齢社会に入ったのが 2007年(人口推計)
今年 2018年が 11年目になります。昔の高
齢者よりも 10年は若いと言われていましたが
すでに 10年経ってしまいました。ユニクロや
H&M の おかげで若々しく見えています
が 体は虚弱(フレイル)になっています。

2.フレイル化(ロコモチェック)

1つでも当てはまると ロコモの疑い

- 1)片脚立ちで靴下がはけない
- 2)家の中でつまずいたり滑ったりする
- 3)階段を上るのに手すりが必要である
- 4)横断歩道を青信号で渡りきれない
- 5)15分くらい続けて歩けない
- 6)2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である
- 7)家の中のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である

3.社会参加とは町内会の集会所で仲間に出会うこと

- ①横断歩道を青信号で渡りきれない②15分くらい続けて歩けないというフレイル化した超高齢社会とは半径350m以上歩けない人が住む町だということになります。ドローンで上空から撮影するとそれは「町内会」だとわかります。町会には集会所があります。2015年から要介護3以上でないと施設に入所できなくなりました。仲間を求めて社会参加し、健康寿命を伸ばしたくても、杖と車椅子だけでは家に閉じこもるしかありません。柏市で一人歩かせると250-300万円/年財政負担が助かると言われています。2025年は団塊の世代が75歳になる年です。あと7年です。

超高齢社会を パツと一目で見ると。

※定年で 閉じこもる
男性 (平均寿命80歳)
健康寿命 71歳

男性の秋山曲線
3本



※食材を求めて歩く
女性(平均寿命87歳)
健康寿命 74歳

女性の秋山曲線
2本

地域課題の解決の切り札

- それが 「ポールウォーキング」 です。

ポールウォーキングって何？

- ○ウォーキングとポールウォーキングの違い
- ○ポールウォーキングとノルデックウォークの違い

ウォーキングとポールウォーキングの違い

・ウォーキング (下半身運動)

53年前の東京オリンピックの時に **米国**で国民の運動不足を解決するために ケネディ大統領が推奨し あるけあるけ運動として入ってきました。

・ポールウォーキング(全身運動・約90%の筋肉)

11年前の 2006年に **日本**の整形外科医の院長室から 転倒防止を主に(メタボ・ロコモ・サルコペニア対策として)技術開発されました。



ポールウォーキングとノルデックウォークの違い

28

●ポールウォーキング「ポールを持たないことを目指す(歩く)」

日本の整形外科医の院長室から生まれたフレイル(虚弱)者の転倒防止のために開発されたものです。

◇舗装された歩道で実施。

●ノルデックウォーク「ポールをもたないと成り立たない」

スキー選手の夏の体力維持のためヨーロッパで生まれたスポーツです。

◇芝生の上で実施。

出前講座の振り返り

※同じ方向にペアーになっていただき 後ろの方は前の方の肩甲骨に手の平を当てる。

29

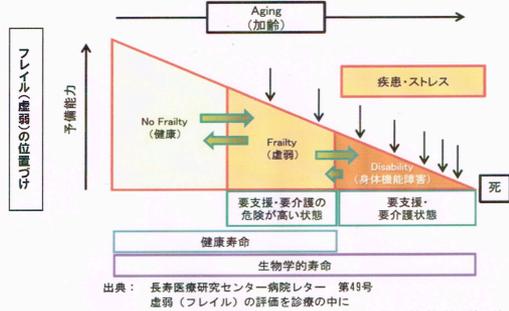
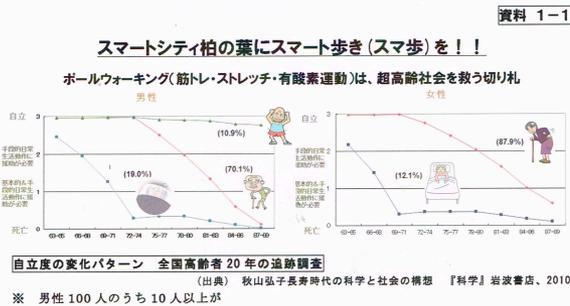
ウォーキングとポールウォーキングの違い

- ① その場で足踏みをしていただく。
- ② 左右の腕を歩くときのように振っていただく。
- ③ 「人差し指」を伸ばして他の指を握り前後に動かす。
- ④ 前後に動かすとき手首が腰骨のところにくるまで引く。このときできるのが「引き肘」です。

ポールウォーキングとノルデックの違い

- ① ポールウォーキングは「遠くを見る」ので首を立てたままです。
- ② ノルデックは スキーから来ているので「スキーを見る」ので首を下げます。ポールと同じ動作を首だけ下げてやってみてください。これがポールとノルデックの違いです。

普及・啓発のまとめ 1/2



分類	青信号	黄信号	赤信号
	No Frailty(健康)	Frailty(虚弱)	Disability(身体機能障害)
スポーツ・医療	レジャースポーツ	ヘルススポーツ	医療
ウォーキング	ウォーキング /ポル・ウォーキング	ウォーキング /ポル・ウォーキング	-

平均寿命の延伸

ウォーキング・ノルデック
ウォーク

10km以上歩ける人

健康寿命の延伸

ポールウォーキング・
アルポ

1km以下のフレイル人

普及・啓発のまとめ 2/2

モディフィケーション(Modification)=強度変換

31

プレフレイルの人(人生1幕目)

- 価値観 年代比較
- 万歩で考える人
- 時間と場所を決めて集まる。
- 運動を毎日やる。
- 全体に合わせた運動を行う。
- 記念撮影は 行事の後。

フレイルの人(人生2幕目)

- 価値観 自分比較
- 速歩で考える人
- 何時から何時で約束する。
- 各自に合わせた運動を行う。
- 運動した次の日は休む。
- 暑い・寒い・雨の日は外に出ない。
- 記念撮影は 行事の前。

人生は 2幕目が おもしろい

出前講座実施先一覧

2016年

- | 実施月 | 実施場所 | きっかけ |
|-----|----------------------|-------------|
| 4月 | ミツバふれあい | 体験教室参加者の口コミ |
| 6月 | 6月柏北部地域包括支援c | |
| 6月 | つつじ荘(我孫子市) | 体験教室参加者が館長 |
| 7月 | ひかり隣保館 | 体験教室参加者が館長 |
| 11月 | 11月柏北部地域包括支援c | |
| 12月 | ハッピータイム | 6月の地域包括体験者 |

2017年

- | 実施月 | 実施場所 | きっかけ |
|-----|------------|----------------|
| 3月 | ビレジサポート | 体験教室参加者の口コミ |
| 4月 | ひふみ | サロン |
| 5月 | 柏の葉公園体育館 | 千葉県生きがい財団 |
| 6月 | 県民プラザ | 地域リーダー養成 |
| 7月 | 野田市博物館 | 寺子屋講座 |
| 8月 | 県民プラザ | 夏休み子供教室(小山小) |
| 8月 | 麗しの杜 | 生涯大学ボランティア |
| 9月 | ひふみ | サロン |
| 11月 | キッコーマンアリーナ | 流山市健康づくり推進員協議会 |
| 12月 | キッコーマンアリーナ | 流山市健康づくり推進員協議会 |

2018年

- | 実施月 | 実施場所 | きっかけ |
|-----|-------------|-----------|
| 8月 | 日生オアシス | サ高住 |
| 8月 | 野田市老人福祉センター | 5人以上(23人) |
| 9月 | 県民プラザ | プラザ主催体験教室 |
| 10月 | みどり台ふれあい会館 | 5人以上(28人) |
| 10月 | 筑紫が丘福祉会館 | 5人以上(23人) |
| 10月 | みちくさ亭 | 認知症サロン |
| 11月 | 南流山福祉会館 | 5人以上 |

普及・啓発活動 ボランティア記録

2018.11.4現在

窓口担当	武田	山本	澤田/永井	武田	澤田	武田	武田	武田	武田
3ヶ月 5人以上	●	●	●	●	●	●	●	●	●
月	10	10	10	11	11	11	11	11	12
日	1	9	29	1	6	8	15	22	1
曜日	月	火	月	木	火	木	木	木	土
時間	9-12時	13-15	13-15	14-16	14-16	14-16	14-16	13-15	10時-12
場所	柏	増尾	逆井	南流山	流山	南流山	南流山	増尾	西柏台
武田1	○	○	○	○	○	○	○	○	○
澤田2	○		○	○	○	○	○	○	○
3									
阿佐美4									
椎名5									
土屋6									
7									
永井8	○		○		○	○	○	○	○
長谷川9				○	○	○	○	○	○
秋野10									
関根11									
工藤12		○							
奥山13									○ 11時まで
石川14		○							○
山本15		○							
濱田16									
岡田17									
山本(男)								○	
参加者数	28	23	13	11					

今後の取り組みについて

- 1.普及・啓発活動を進めていきたい。
柏市が進める「**柏フレイル予防プロジェクト2025**」に貢献したい。
- 2.フレイル対策として
室外では「ポールウォーキング」室内では「アルポ」を普及させると共に、

高齢者の猫背矯正だけでなく、若者の「**スマホ巻き肩**」の姿勢矯正にも展開させたい。

- 3.行政の財政負担軽減に協力したい。
柏市で 一人歩かせると**250万円～300万円**財政負担が軽くなると言われています。

普及・啓発とはプロダクトアウトである。

34

音楽をいつも聞きたいと ウォークマンを考えた井深大は マーケットインではなく(自分一人のため)プロダクトアウトでした。

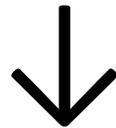
次の文言は スマホを 世に出したジョブスの2007年の発売時のプレゼンです。

「本日、革命的な新製品を3つ発表します。1つめ、ワイド画面タッチ操作の「iPod」。2つめ、「革命的携帯電話」。3つめ、「画期的ネット通信機器」。3つです。タッチ操作 iPod、革命的携帯電話、画期的ネット通信機器。iPod、電話、ネット通信機器。iPod、電話.....おわかりですね？ 独立した3つの機器ではなく、ひとつなのです。名前は、iPhone。」マーケットインから生まれたのではなくプロダクトアウトでした。

2006年にポールウォーキングを世に出した 安藤邦彦ドクターも ポールウォーキングプラス vol.9 の巻頭で その誕生秘話を 明かしています。マーケットインではなくプロダクトアウトです。医者として10年間何をしてきたのかという思いから「生活習慣病を変え身体活動量を稼ぎ、豊かな人生に向けウキウキする運動様式」としてポールウォーキングを技術開発しました。「右手が赤・左手が灰」というプロダクトアウトが開発者以後のメンバーによりマーケットインの考えから一時同色になったのは最近の出来事です。現在 プロダクトアウトの精神が 伝承され復活しました。

QOLの本質

- Quality of **Life** “LIFE IS MOTION”
 “Let`s Walk`nRoll”



命・生存
生活
人生

医療 > 介護
医療 < 介護
医療 ⇄ 介護

- 介護の分野で 社会的に認められているのは杖と車椅子
- 歩かなければ 歩けなくなる(切札はポールウォーキング)

普及・啓発と国の政策

アクションプラン(国の政策)

ポイント2点

■「ロコミ」

■「インセンティブ」

スマート・ウェルネス・コミュニティ協議会 の提言

つくばウェルネスリサーチの
久野社長は 筑波大の教授で
日本ポールウォーキング協会
のACテキストの編集協力にも
名を連ねていらっしゃいます。

地域包括支援センター(国の政策)

今年の診療・介護報酬の同時
改定は人口推移に合わせた
改定で**地域包括支援センター
構想**を実現する方向にロジック
を合わせるもので 日本ポール
ウォーキング協会のポールウ
ォーキング 誕生10周年記事に
は 飯島教授の所属する東京
大学高齢社会総合研究機構の
フレイルモデルを取り上げて
掲載しています。

柏の葉ポールウォーキングクラブからの提案 名称「**ポールウォーキングパトロール**」の勧め

• 現代的課題

我々が知っているマズローの5段階欲求論は 自己実現で終わっている。しかしマズローは晩年第6の欲求として「**利他の欲求**」をあげている。利他は 石川会長の謙虚・利他・感謝の3つの言葉の中にも含まれています。「利他」とはボランティア活動そのものではないでしょうか。

現代的課題はボランティア活動の高齢化である。自分のことは自分で守るという地域の防犯パトロールと健康寿命を延ばすという現代的な課題を同時達成する必要がある。スマホ巻き肩の矯正を兼ねる「一石三鳥」の取り組みとして**ポールウォーキングパトロール**を提案したい。

• テーマ

地域の安全と健康寿命の同時達成を!!

- 子供の登下校・AEDの設置場所の**見守り**。
- 防火・防犯・異常気象の**見守り**。
- 公園遊具を含むインフラ破損等**見守り**。

※ご静聴ありがとうございました。