

スマートシティ KASHIWA を スマ歩で 歩こう。

(ポールウォーキングによる まちおこしを提案します。)

## 提案理由の背景

**第一次健康日本 21**(2000年から2012年)が 量の時代(万歩計)に対し **第二次健康日本 21**(2013年から)は 量と質の時代(活動量計)になりました。 量(歩数)と質(運動強度)の時代は **8000 歩の中に速歩(中強度の運動)が 20 分**あれば日本人のかかる上位 11 種の病気の予防になり 結果として健康寿命が延伸し国の社会保障費の削減につながるという奇跡の中之条研究(地方独立行政法人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 副部長青柳教授)が有名です。別名 N-システムともよばれている。

[http://www.yakult.co.jp/healthist/221/img/pdf/p20\\_23.pdf](http://www.yakult.co.jp/healthist/221/img/pdf/p20_23.pdf)

<http://www.fod-nsystem.com/nakanojo/>

奈良県は 今年の 1 月からの取り組みですが 平成 34 年には健康寿命日本一の地方自治体を目指しています。中之条研究の成果は 奈良県だけでなく 神戸市も 取り入れています。

<http://www.fod-nsystem.com/supply-record/>

TX の柏の葉キャンパス駅を 中心に 開発が進む 郊外型スマートシティのモデルであるき柏市は 2011 年 規制緩和や税制優遇を受けられる政府の「**地域活性化総合特別区域**」と、再生可能エネルギーなどを導入する地域を国が支援する「**環境未来都市**」の指定を受けています。

<http://www.kashiwanoha-smartcity.com/concept/health.html>

柏市は、2014.9.27 に 「健康未来都市かしわ宣言」を行いました。

<file:///Users/takedamei/Downloads/%E5%81%A5%E5%BA%B7%E5%AE%A3%E8%A8%80.pdf>

(HIPは健康未来都市推進協議会のメンバーであり、事務局を担当しています。)

<http://hip.jpn.com/hip%E3%81%AB%E3%81%A4%E3%81%84%E3%81%A6/>

## スマートシティ 柏市に ふさわしい スマ歩(スマート歩き)を 提案します。

ウォーキングについて

**第一次健康日本 21**の 際は ウォーキングが 取り上げられ ほとんどの国民の頭の中に 量の時代の 1万歩という 言葉が刷り込まれています。柏市でも ウォーキングクラブ を まとめて 柏市ウォーキングネットワークを 結成するとともに 「ウォーキングパスポート」を作成し 楽しくウォーキングすることで、心も体も元気になるのを応援しています。健康都市連合日本支部の中でも 流山市を支部長に 柏市は 副支部長の役割を果たしている。

<http://japanchapter.alliance-healthycities.com/kenkoujumyouenshinnotorikumi.html>

しかし その後 従来の 継続的なウォーキングに対して 「インターバルウォーキングの有効性」が 各大学の研究から明らかにされている。このことは 結果として集団歩行ではなく 人それぞれの多様な自覚的運動強度(RPE)で 運動することを意味している。2000年から2012年までのウォーキングの取り組みが 曲がり角に来ている点は 「健康づくりのための身体活動基準 2013」の構成員名簿にある 鎌形 喜代実 市川市こども部 部長の 身体活動を推進するまちづくり事例①—千葉県市川市のウォーキングマップとウォーキング講座—で 参考資料 8-2の中で 取り上げられ ①現状把握で 【生活習慣病に関する従来の健康教育とその課題】として○参加者：**65歳以上の高齢者と女性が多く、人数は伸び悩み**○参加者の健康度評価結果：**運動習慣者が少ない、ウォーキングのニーズあり** という報告をされている。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpqt.pdf>

インターバルウォーキングの 有効性が 次々とエビデンスとして 明らかになる頃 **第二次健康日本 21**は 量(歩数)と質(運動強度)の時代を 宣言しました。

長い時間歩いたりするのではなく **3分間速歩=しっかり歩き** **3分間お散歩歩き**のインターバルウォーキングを **5セットおこなえば** 良い時代になりました。

今回の 柏市民大学の課題も 「習慣変容を 促すために体力の、似かよった6人ぐらいの少人数で **お散歩歩き**と**速歩**のインターバルウォーキングを行う **4km**で **2時間**ぐらいコースを **近くの公園を拠点に 考えなさい。**」 というもので 健康寿命の延伸を狙いにしているものとなっている。

しかし これだけでは ウォーキングは 下肢中心で 全体の筋肉の **60-70%**の使用ということで **第一次健康日本 21**の **1万歩 70分**が**第二次の健康日本 21**では **30分**に 短縮されるというメリットは出てくるものの 日本社会や 行政が課題としている高齢者の健康寿命を延伸させるという待った無しの問題解決にはなりません。前述の中之条研究の成果を 取り入れた 奈良県や 神戸市の取り組みが これにあたります。すなわち**歩ける人**の健康寿命を延伸させることになると思います。

インドの首相の言葉ではありませんが ルックウエスト(西方を見ろ)からアクトイースト(東方で行動を)。ということで 奈良県や神戸市ではなく、スマートシティである 柏市が 柏モデルとして 提唱するのは **スマ歩(スマート歩き)**が **ふさわしい**と思います。

健康寿命が延伸し国の社会保障費の削減につながるには **歩くことを諦めている高齢者**すなわち、**介護保険を使っていない 要介護以前の人たちに** 歩いてもらい健康寿命を延

伸させることごとだと思えます。地域包括センターの方々の悩みが 介護保険未使用者に対する支援をどうするか 出口がないということであり、高齢者の願いも 介護保険の世話になる前に 1日でも歩きたいという希望である。2000年から始まった介護保険制度ですが そのサービスは 支援・介護を必要とする人の日常生活を直接支援するものに限られるため、高齢者やその介護者のニーズ全てがまかなわれるとは限りません。生きていくのに必須ではなくても、生活を豊かにするためにこんなサポートが、欲しいと言った要望は、介護保険制度の範囲外となります。これが スマ歩(スマート歩き)を 提案する理由です。

## 2025年問題は 団塊の世代 の問題

「8000歩/日歩数と 20分/日の速歩=しっかり歩き」と「インターバルウォーキングの有効性」を 国民全体の健康増進や疾病予防、介護予防だけでなく 歩くことを諦めている高齢者に普及させることにより 膨大化する医療費の削減に寄与することになることに取り組む 絶好のチャンスが 訪れています。これから 団塊の世代が 75歳を超える今から 11年後の超高齢化社会の健康寿命の延伸がポイントになります。(25年問題)

### ポールウォーキングによる街おこし=スマートシティ柏のスマート歩き(スマ歩)

ウォーキングだけだと 下半身だけの運動で 60-70パーセントの運動でしかない。ポールウォーキングにすると 上半身(肩甲骨)を使うことにより 20-30パーセント効率が上がる。すなわちポールウォーキングを行うと 全身運動となり 90%の運動効率になります。一番の違いは ウォーキングの場合 腕を上下にふるのに対して ポールウォーキングは前後にスライドさせる引き肘により上半身(肩甲骨)運動になるため ウォーキングよりも 20-30パーセント効率が上がり 下半身と合わせて 全身の90パーセントの運動効率になると言われる所以である。同じ時間で 一石二鳥ということで「まだウォーキングだけですか?なぜ、一緒にポールを使わないんですか?」という時代がすぐそこに来ていると思われる。つい 2-3年前までは 太陽光パネルを 付けた家は 珍しかったが 今は ハウスメーカーの標準仕様は 太陽パネルとエコキュートが付いている。これと 同じことがウォーキングの世界でも 起きてくると思われる。以上は 歩ける人に対するメリットであるが 歩くことを諦めている高齢者に ポールを手を持つことによる 4点支持歩行と支持基底面の拡大により 安全かつ効果的なウォーキングが 可能になることです。ポールを手にした瞬間から正しい姿勢でウォーキングエクササイズを始められる利便性と再現性、それと全身運動による運動効果の即効性と言えます。

従って 膨大化する医療費の削減には 歩ける人を 増やすことと 歩くことを諦めている高齢者に対して ポールウォーキングを 普及させることが ポイントになる。

弥富先生の柏市の6万人の分析でも パソコン使用者や公園のある地域の人々 麻雀教室に通っている人たちが多くいる地域は 健康な人が多いなど ビッグデータで町丁単位でわかる時代になってきたと 発表されていたが 25年問題の 主役は 団塊の世代である。この世代は パソコンが 会社生活に 入り込んできたときに 居合わせた世代で退職後も 自宅でパソコンを 使いこなしている世代である。また柏市に居住する団塊の世代は 毎年リタイヤする 7000名中 4000名は 昼間は東京都民(日本経済を支えてきた人達)であった。この世代は 今は 歩ける人であるが 今の時点で ポールウォーキングを認知してもらうことが 11年後に 歩くことを諦めない高齢者になってもらうことに

なり、健康寿命の延伸になり国の社会保障費の削減につながるものになる。

しかし 2013年3月に発行された「東大が作った高齢社会の教科書」の第7章 高齢者と移動の3移動のツール1歩行補助具と電動車いすなどのページに **ポールウォーキング**の事が触れられていません。まだその存在そのものが広く知られていないことを意味します。しかし2014年5月になって日本公衆衛生協会の多田羅会長が4団体に声をかけ一般社団法人木谷ウォーキング研究所の主催により大田区の地域包括センターで初顔合わせを行い9月に互いのデモンストレーションを行ったばかりである。  
<https://www.facebook.com/japan.polewalking/photos/pcb.288737924612584/288736601279383/?type=1&theater>

ノルデックの団体には上記4つの団体があります。

下記団体のホームページを見ていただくと高齢者に対しては日本の整形医がメタボやロコモ対策として作り上げたポールウォーキングが向いているのが理解されるのではないかと。若い人にはスポーツとしてのノルディックウォーキングが向いている。**団塊の世代**の人が下記団体のHPをみれば健康寿命が延伸し国の社会保障費の削減につながるの日本ポールウォーキング協会の提唱する「スマ歩ダイヤ」への取り組みだと理解されると思われる。

7つのロコモチェックの青信号で横断歩道が渡れない。と15分以上歩けない。の二つを考えると1キロ以下しか歩けない虚弱者の健康寿命をいかに伸ばすかということである。ポールウォーキング協会以外の組織が対象にしているのは10キロ以上歩ける人を対象とした組織(IVV発行できる組織だったり若者を対象とする組織)である。

一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟

<http://www.nordic-walk.or.jp/index.aspx>

NPO法人 日本ノルディックフィットネス

<http://www.jnfa.jp>

特定日営利活動法人 日本ノルディックウォーキング協会

<http://www.jnwa.org>

一般社団法人 日本ポールウォーキング協会

<http://polewalking.jp>

日本ポールウォーキング協会の活動と目的については 下記 参照。

## 協会の活動と目的

日本ポールウォーキング協会 (NPWA) は、ポールウォーキング及びその他の健康増進フィットネス全般の啓蒙・教育活動を通じて国民の心身の健康の維持増進を図り、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され、目的を達成するために次の事業を行います。

1. ポールウォーキングの実践・普及・啓発に関する事業
2. 健康増進のための運動習慣の普及・啓発に関する事業
3. ポールウォーキング指導員の養成・教育・研修に関する事業
4. ポールウォーキングのコーチ資格認定及び検定に関する事業
5. ポールウォーキングを核とする健康サービスの創出・展開に関する事業
6. ソーシャルビジネス・コミュニティビジネス創出に関する事業
7. 会員相互のポールウォーキングに関する知識及び経験の交流
8. 国内外のポールウォーキング関係団体 (含ノルディックウォーク) との交流
9. ポールウォーキングの社会的な認知を促進するための広報活動
10. ポールウォーキングによる地域コミュニティパトロールの普及啓蒙

**ポールウォーキング**は 自分の前に 垂直にポールを置くのに対し ノルディックウォーキングは 自分の後ろに 押し出すように斜めに押し出すので 専用のコースが必要になる。メタボやロコモ対策として考えられた **ポールウォーキング**は 有酸素運動・筋肉トレーニング・ストレッチからなり 街歩きを 前提に考案されているため、クロスポールテクニクなど狭い場所でのすれ違いの技能もある。**歩くことを諦めない高齢者**を育成することは、よく知られているマズローの5段階の欲求段階説の自己実現の欲求の先に 第6の欲求 として 役に立ちたい という欲求である。地域パトローラーとして子供の登下校・救命のAED・防火・防犯・インフラ・異常気象の見守りをするにより健康づくりと居場所づくりになる。「社会参加の道具」である。

日本ポールウォーキング協会の アドバンスコーチ資格は 運動を開始するにあたって医学的に制限のない一般健常者 または 運動のモディフィケーションによって参加可能な特別対象者(含介護予防対象者)や メタボリックシンドロームや ロコモティブシンドローム予備軍といった人に対しての “適度な身体活動・運動と適切な食生活”に関する基礎知識と具体的な実践スキルの習得を目的とし、より健康的な生活習慣構築の支援者としての能力を養成します。

**モディフィケーション**(高齢者に合わせて 一般健常者より強度を落とす変換技術をしめす。)が 他の団体がスポーツとしてのコーチ養成を行う点との大きな違いである。

健康寿命が延伸し国の社会保障費の削減につながるとして 上述の 奈良県(おでかけ健康法)や神戸市(KOBE 健康クラブ)が N-システムを ベースに 活動量計での導入をはかっている。**歩ける人**を増やすことの動機付けになるが **歩くことを諦めている高齢者**に対しては 動機付けにならない。

**歩くことを諦めている高齢者**に対して **ポールウォーキング**による 動機付けを考えていると思われるのが 神奈川県である。

神奈川県では 未病対策として5万個の活動量計の 配布計画が 考えられている。神奈川県のノルディックのクラブでは 前述の4団体が 9月に行ったデモンストレーションに 参加した後 クラブとしてとして高齢者を対象とするのか(ポールウォーキング)・しないのか(スポーツのノルディックウォーキング)で 話し合いを行いポールとノルディックは 似て非なるものではなく 別のものだという結論で 活動することになったとのこと。(各クラブの中には、ポールやノルディックの両方の資格を持ったコーチがおり、それぞれの団体の会議にクラブから人を出し、ポールの団体・ノルディックの団体として別別に活動することが それぞれの普及にどっちつかずにならないで 伝えやすいという結論になったとのこと)