

「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～)

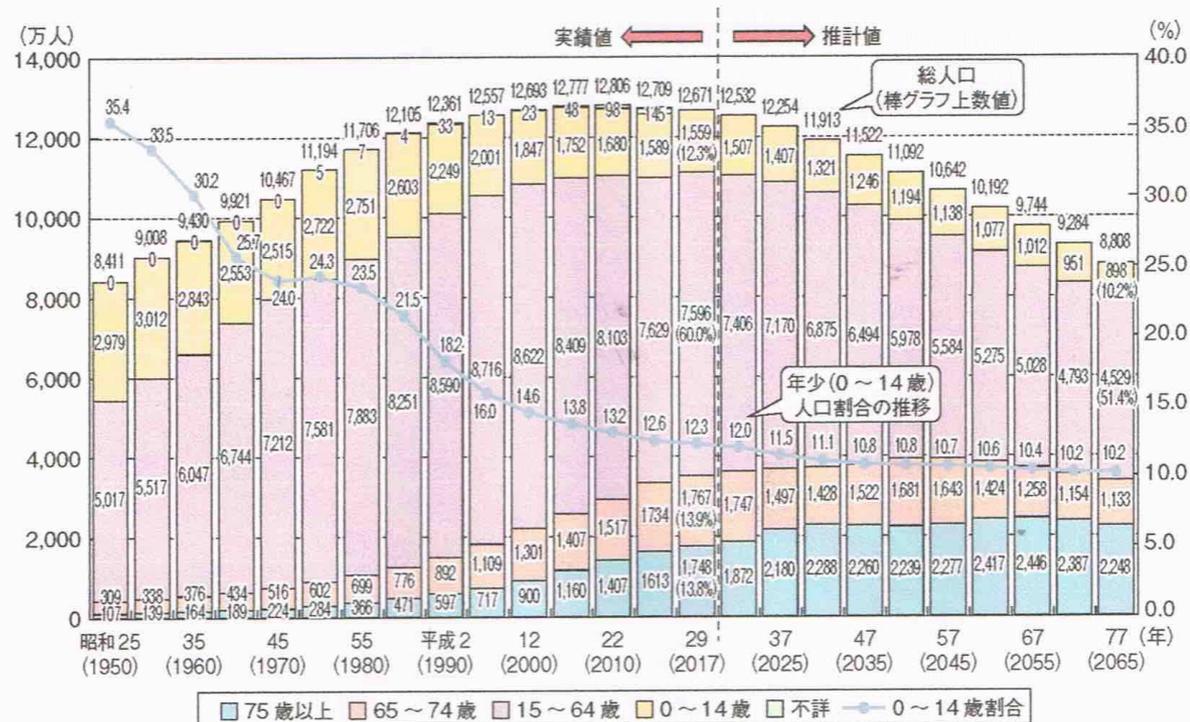
人生は2幕目がおもしろい

- ・ 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

日本の課題

世界中が 日本の超高齢社会に対する先駆的な 解決策に注目している!!

我が国の総人口および人口構造の推移と見通し



資料：2015年までは総務省「国勢調査」、2017年は総務省「人口推計」（平成29年10月1日現在確定値）、2020（平成32）年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成29年推計)」の出生中位・死亡中位仮定による推計結果。

回答

1

- 禁煙・禁酒よりも **社会参加**という「生きがい」が健康寿命の延伸。

(2018年)

1億総活躍国民会議(民間議員)2014年より
東京大学 高齢社会総合研究
機構 教授 飯島 勝矢

2

- 有酸素運動・筋トレ・ストレッチの3つの効用がある**ポールウォーキング**が健康寿命延伸の切り札。

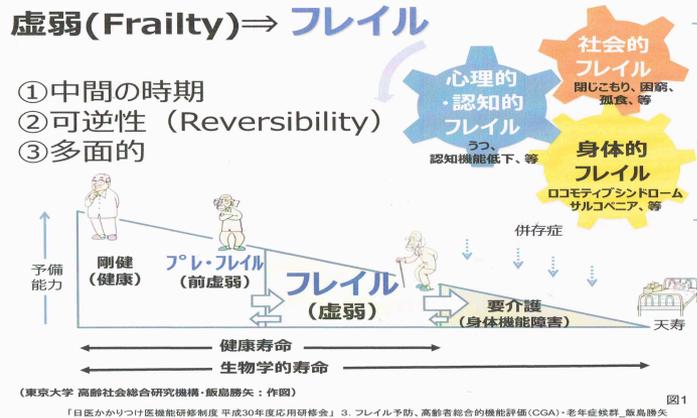
(2015年)

日本公衆衛生協会会長
大阪大学名誉教授

多田羅浩三

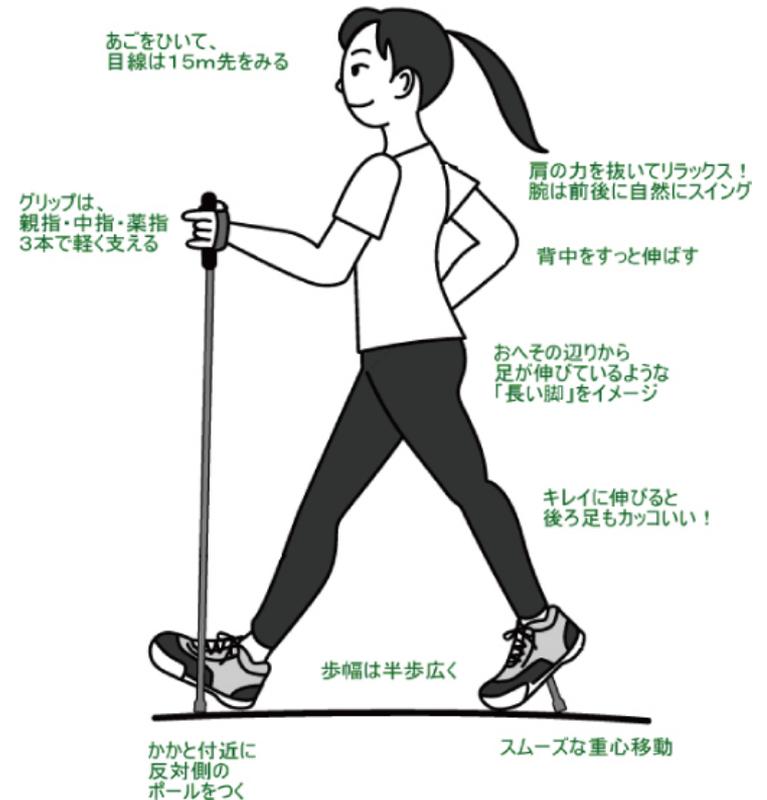
ニッポンの回答

①フレイルチェック



健康長寿ネットより

②ポールウォーキング



シナノのイラストより

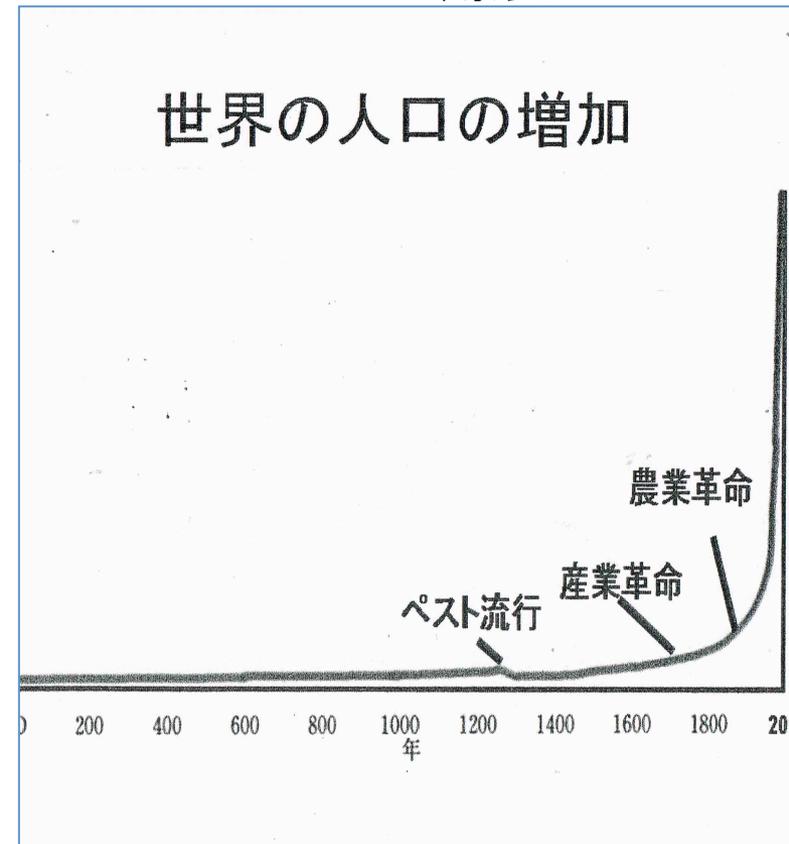
最初に共有化しておきたい点1/2

地球上の人口について

- 有史以来「」億人
- 産業革命後今日では「」億人

- 第1次産業革命 農業・林業・水産業 (工業革命)
- 第2次産業革命 鉱工業・製造業・建設業・電気ガス業 (化学・電気・石油などのエネルギー革命)
- 第3次産業革命 サービス・通信・小売・金融・保険 (コンピューター・ICT・インターネット革命)
- 第4次産業革命 情報通信・医療・教育サービス (IoT・AIによる製造業の進化でインダストリー4.0と同意語)

人口爆発



最初に共有化しておきたい点2/2

ウォーキングについて

- IVVを発行できるクラブとは「**1**」kmのコース設計ができるクラブ

人生100歳時代

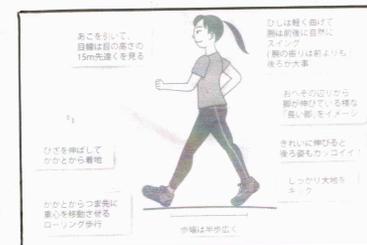
- キリスト 33歳
- ムハンマド 60歳代
- 釈迦 80歳

ウォーキングイメージ

- 超高齢化社会(人生 100 歳時代)
プレフレイルのかたの歩き方
(腕を 90 度に曲げる)



- 超高齢化社会(人生 100 歳時代)
フレイルの方の歩き方
(腕を前にまっすぐに伸ばす)



お話の進め方

前半

- 「人との出会いと発見」
普通のサラリーマン年金者が
ポールウォーキングに出会う
まで

※退職時に考えたこと3つ

- 認知症と健康維持
- 人生1幕目と全て逆に
- 下山の義務教育(生涯大学校)

首都圏でリタイヤしたもののメリットはなんだろうとサラリーマン時代は 新聞や雑誌でしか拝見しなかった有名人のセミナー(展示会の基調講演や新聞社主催の講演いずれも 無料)を聴講。

後半

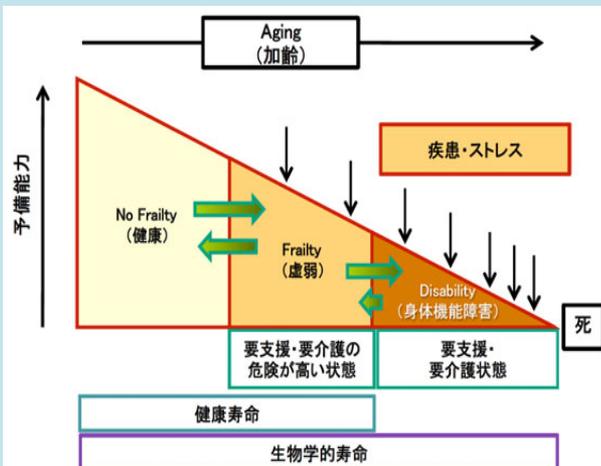
- ポールウォーキング体験
教室の実務と狙い

※ポールウォーキングは聞いてわかるものではありませんが ご理解いただくために ポールウォーキング体験教室の配布資料をお配りしますのでご参照ください。

高齢社会総合研究機構 特任教授 秋山 弘子

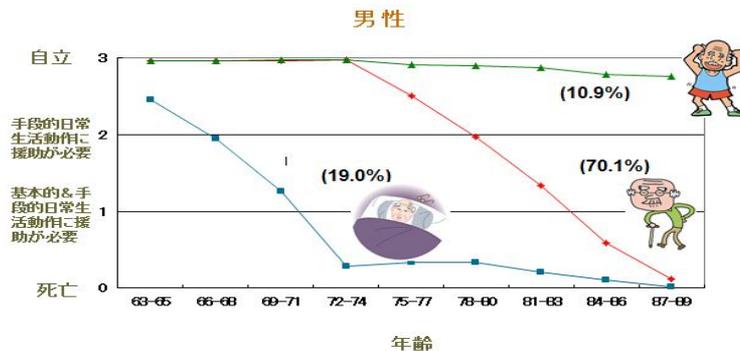
ジェロントロジー(老年学)

東京大学は2009年4月に 高齢社会総合研究機構を設け、各学部が一体となって「ジェロントロジー(老年学)」の研究を始めた。

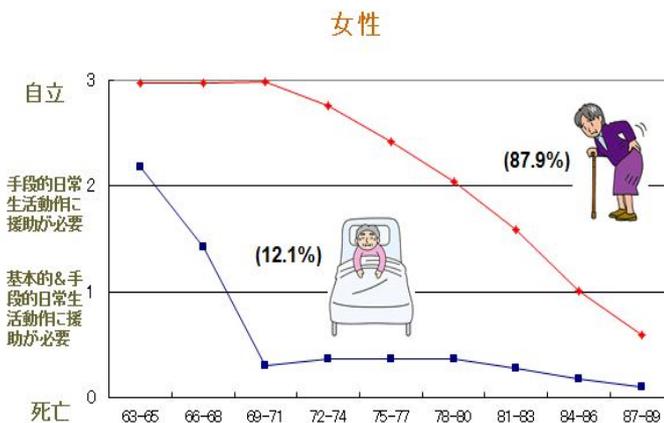


出典：長寿医療研究センター病院レター 第49号
虚弱（フレイル）の評価を診療の中に

※ 男性100人のうち10人以上が最後まで歩けます。



出典) 秋山弘子 長寿時代の科学と社会の構想 『科学』岩波書店, 2010



発見! 高齢社会の学問=老年学

高齢社会総合研究機構 特任教授 辻 哲夫

日本の社会保障制度を考えた
元厚生労働事務次官。

HIPリーダー2012年-2016年

Aging in place

健康自立期間を最長に

要介護期間を最小にし

住み慣れた地域社会で 生き生きと
人生をまっとうできること

千葉県 柏市は 3つの特区指定

- 環境共生都市
- 新産業創造都市
- 健康長寿都市

地域包括ケア

●地域=病院

●道路=廊下

●我が家=病室

株式会社カナミックネットワーク

いつまでも住み慣れた地域で… 10

地域を1つの病院のように展開するための「情報共有システム」

「病院のような地域」とは？
高齢になって医療や介護が必要になった患者様が、自宅で心豊かな生活を送れるように、地域ぐるみで支えられる医療・介護体制が整った地域。

まちの音が支えてくれる生活＝地域包括ケア

病院のような地域の実現に不可欠なのは…

多職種・他法人間連携 情報共有システム

Copyright © 2011 柏市医師会 柏市地域高齢社会総合研究会 All rights reserved. (株式会社カナミックネットワーク 企画)

柏市ではすでにこのシステムが導入・運用され多くの在宅療養患者様の生活を支えています

資料請求
お問い合わせ ☎03-5798-3955 お問い合わせはお気軽にどうぞ カナミックネットワーク 検索

他職種・他法人間連携情報共有
システムの導入が必要。

発見！ 老年学のポイントはAging in place

まちの健康研究所 所長 椎名一博

三井不動産株式会社を経て、千葉県柏市にまちの健康研究所「あ・し・た」を設立、所長に就任。2016年には健康寿命デザイン株式会社を設立し「日常歩行速度の無意識下の自動計測」を実用化、認知症予防・虚弱化予防の効果と再現性の検証を進め、健康寿命を延ばす科学的方法論の確立を目指している。

まちの健康研究所「あ・し・た」

- あ あるく
- し しゃべる
- た たべる

◇さらばi 超高齢社会 悲観論

椎名一博 著

◇認知症にならないための歩き方

椎名一博・大淵修一共著

「課題先進国」の著書で知られる 現在の三菱総合研究所理事長で元東京大学総長の小宮山 弘氏が開いた柏キャンパスの三井不動産の窓口を務めた。(2007年頃)

まちの健康研究所「あ・し・た」の初代所長の際、柏市で 一人歩かせると 250-300万円/年 未来世代に対する

財政負担が減ると 高齢化問題の悲観論に待ったをかけた。

太陽生命が世界で初めての認知症治療保険を 発売した2016年に 契約者に自ら特許取得の「歩速計」アプリを提供した。歩数(量)ではなく速さ(質)へ。

万歩計→活動量計→歩速計。

発見! 健康長寿の鍵は「歩く速さ」

安藤邦彦

(日本ポールウォーキング会長医学博士)

杉浦伸郎

(日本ポールウォーキング協会代表理事)

山下和彦(東京医療保険大学教授)

多田羅浩三(大阪大学名誉教授)

介護予防シンポジウム

(2014年5月)

多田羅教授が 超高齢社会を救う切り札! として 4団体に 介護予防モデルを 呼びかけた。

山下教授

足指力

安藤邦彦・杉浦伸郎(肩書きは当時)

ポールウォーキング

その他ノルデック3団体

日本ノルデックウォーキング協会

日本ノルディックフィットネス協会

全日本ノルデック・ウォーキング連盟

2000-2013 年 第1次健康日本21

平均寿命延伸 (量)

12

2013-2022年 第2次健康日本21

健康寿命延伸(量と質)

発見! 超高齢社会の切り札として
介護予防にポールウォーキング

発見! 高齢者の転倒予防のスクリーニング
足指力で82%の確率で抽出

発見! 日本の整形外科医の院長室で
技術開発されたポールウォーキング

筑波大学教授 久野譜也

アクションプラン2015

- 医療分野
- 介護分野
- 地方創生

健幸アンバサダー

2030年までに200万人

200万人×5人×2回=2000万人 普及率が16%を超えるとブームになり一気に加速する。

2015年 アクションプラン2015 ロコミ と インセンティブ

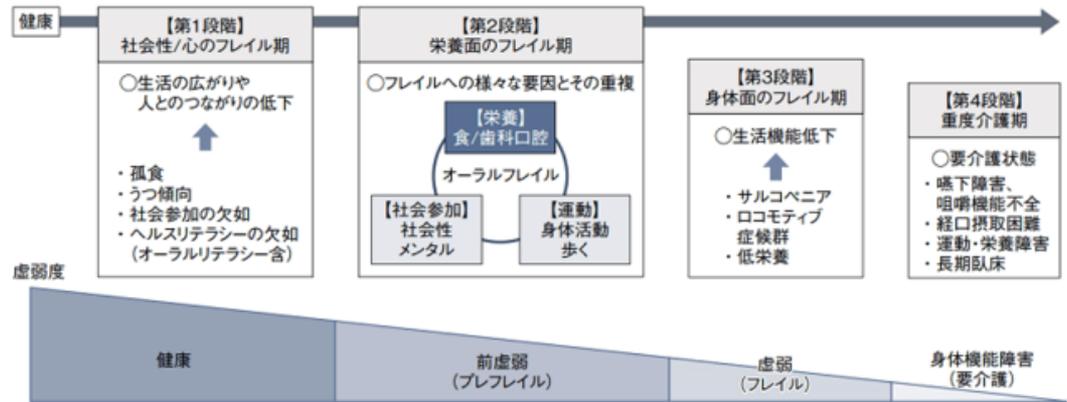
国や地方自治体が行い組んできた「健康日本21」や 健康産業創生で 成人の7割が健康無関心層であることと新たな健康情報を取ろうとしないことが判明。国の政策に①ロコミ②インセンティブを与える「アクションプラン2015」を策定した。

2017年

「わかっちゃいるけどやめられない」人間は必ずしも合理的な行動をしないという行動変容について シカゴ大学のリチャード・セイラー教授の行動経済学がノーベル賞を受けた。

発見! ロコミとインセンティブがないと
行動変容が起こらない介護・医療・地方創生

フレイルチェック



健康長寿ネットより



出典:フレイル予防ハンドブック(監修・飯島勝矢)

発見! 本人の気づきが全ての始まり。

ASK梓診療報酬研究所 代表取締役 中林 梓氏

診療・介護報酬同時改定の年。
2018年改定は

点数改定ではなく

ロジックの改定。

地域医療構想、人口推移・人口減、働き方改革への対応改定として位置付け、小手先だけでない対応を。



※イラストは アルメディア記事より転用

**発見！ 高齢者問題は 7大メガポリスの問題で
地方は金の卵の時に出現済。**

人との出会いからわかったこと。2/2

多様化

- 昭和世代が「明治は遠くなり
にけり」と言っていたが
これから高齢化してくる高齢者
は 造反有理を掲げ、フォーク
ソングで育ち、パソコンで情報
武装する昭和世代であり 来年
以後の新世代からは「昭和は
遠くなりにはけり」と言われる
価値観の人達としてみられる。

コラボ

状況の変化

100年前の大正時代は 平均年齢 45歳で 認知症問題も 介護問題もなかった。

超高齢社会は ボランティア (利他の精神)と結びつき資本主義だけではやっていけなくなってる。ボランティア経済なくてはやっていけない時代になっている。変化している。

- 人を集めて 何かをするというのではなく、
訪問医や訪問マッサージ・パーソナルトレーナー等
人のいるところに 出かけて実施する**訪問**のベクトル。
- 整形外科医・薬剤師・理学療法士・作業療法士
など**専門家**等のベクトル。
- 健康アンバサダー・フレイルサポーター・
オレンジサポーター等**複数サポーター資格**のベクトル。