



第7回健康寿命をのばそう！アワード 生活習慣病予防分野 応募申込書

- ・ご記入前に、応募要項を必ずご確認ください。**応募書類(2種類)**の提出をもって応募要項に同意いただいたものとします。
- ・**必須項目は全てご記入ください。** 記入漏れがある場合は、審査対象外となる場合があります。
- ・**各項目の文字数は厳守してください。**(文字数に合わせて適宜枠を広げて構いません。)
- ・別添資料はA4両面10枚まで添付することができます。**(11枚以上の別添資料は受付できません。冊子類等不可。)**
- ・応募書類は、この「**応募申込書**」と別紙「**取組事例簡易紹介シート**」の2種類があります。

●応募基本情報(必須)

応募部門 (複数選択不可)	<input type="checkbox"/> 企業部門 <input type="checkbox"/> 団体部門 <input type="checkbox"/> 自治体部門		
取組アクション (複数選択可)	<input type="checkbox"/> 適度な運動 <input type="checkbox"/> 適切な食生活 <input type="checkbox"/> 禁煙・受動喫煙防止 <input type="checkbox"/> 健診・検診の受診 <input type="checkbox"/> その他()		
応募事業者 団体名	ふりがな かしわのは ぽーるうおーきんぐ くらぶ 柏の葉ポールウォーキング クラブ		
担当部署名	代表理事		
担当者氏名	ふりがな たけだ あきら 武田 明	担当者役職	代表理事
主たる事業内容	※企業・団体の方のみご記入ください。 室外でポールウォーキング 室内でアルポを普及・啓発して健康寿命の延伸を図る。		
担当者住所	ふりがな ちばけん かしわし にしはら 7-5-2 〒277-0885 千葉県柏市西原7丁目5番2号		
担当者連絡先	TEL	04-7140-5457	FAX 04-7140-5457
担当者E-mail	※アドレスをお持ちの方は必ずご記入ください。 qzj13413@nifty.com クラブのメール 20156kpc@gmail.com		
協力・連携している 事業者・団体名	協力・連携している団体がある場合のみ記載してください。ただし、受賞の対象はあくまで応募事業者・団体です。 ●ケアカフェかしわ実行委員会 (身近に 医療・介護・福祉を語る会で 協力団体です。) ●まちの健康研究所「あ・し・た」 (現在 体験教室を受託して 開催しています。)		

●以下の設問内容に必ずご確認いただき、回答ください。(必須)

①スマート・ライフ・プロジェクト メンバー登録について (当てはまる方に☑をしてください。)	<input type="checkbox"/> 登録済 <input type="checkbox"/> 登録申請中(アワード応募と同時申請)
②複数事例応募について(当てはまる方に☑してください。)	<input type="checkbox"/> 複数応募している <input type="checkbox"/> 複数応募していない

●応募に関する同意確認(必須)

応募要項に記載の内容に同意いただける場合は、下記に☑チェックの上、署名欄にご担当者サインの記載(入力可)をお願い申し上げます。

<input type="checkbox"/>	同意する	署名	武田 明
--------------------------	------	----	------

【応募に関するお問い合わせ先】
 スマート・ライフ・プロジェクト事務局
 〒154-0011 東京都世田谷区上馬 1-32-3 7F
 TEL : 03-3411-7733 FAX : 03-3411-7869 (土日祝、年末年始休業期間を除く 10:00~18:00)
 スマート・ライフ・プロジェクト公式ウェブサイト <http://www.smartlife.go.jp/>

<取組について>

1) 実施概要 (必須)

●取組・活動名(40文字以内)

地域の健康寿命の延伸を図る、「考喜心」と柏の葉ポールウォーキングクラブとの取り組み。

●実施内容の概要(目的や背景、方法、成果、意義を簡潔にまとめてください。)(800~1000文字以内)

※実施内容を文章主体で簡潔にまとめてください。(わかりやすくするための記号使用可)

資料やWEB等に公開される場合がございます。

1. 活動概要

ポールウォーキング(以下PW)は、2006年に日本の整形外科医によって、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)・認知症・ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の対策として開発されたものです。2007年から超高齢社会に突入し、世界から注目されているが、いまだに答えを示せないでいます。千葉県生涯大学の東葛飾学園地域活動学部2年B組2班のクラスメイト6名で「心を開こう・考えよう・喜びを共有しよう地域の人々と」と「考喜心」というボランティア団体を結成し、柏の葉PWクラブの取り組みを「教育」の切り口で普及・啓発した取り組みです。ボランティア団体「考喜心」の活動は、高齢者問題を「福祉」の問題ではなく、「教育」の問題として切り口を示したものです。その後「考喜心」のメンバーは、柏の葉PWクラブの「定時総会」で賛助会員となって活動しています。

「考喜心」は、地域活動部の2年B組2班に、PW指導員でクラブの代表理事であった武田が在籍していた為、「PW体験教室」を受講して実技などを習得したあと、高齢化の進展に伴い認知症も考えられる為、その家族も含めてよりよく生きていけるように様々な支援をしたいと考え、北部地域包括支援センターの「認知症サポーター養成講座」を受講しました。その後、介護施設や地域町内会などを訪問してPWの普及活動を「教育実践」することにより、「健康づくり&居場所づくり」を通じて、住民の健康寿命を延ばすことに貢献しました。以下に「教育」記録を示します。

2.実績

(1)「麗しの杜光ヶ丘」

①8月31日

8名(男3、女5)最高齢者89歳。

②10月5日

6名(男2・女4)同91歳。

③12月7日

3名(男1・女2)同91歳。

(2)柏市「西原町会」での開催

① 9月28日午前

6名(男2・女4)同82歳。

② 9月28日午後

4名(男1・女3)同87歳。

③ 11月16日午前

14名(男3・女11)同85歳。

④ 11月16日午後

8名(男2・女6)同77歳。

(3)パレット柏での開催

11月11日 11:30~13:00 体験教室の開催

PWの普及促進に向けたデモンストレーション延べ二十数名

●実施期間

URL 可)

※平成 29 年 9 月 1 日～平成 30 年 8 月 31 日を含まないものは応募対象外

平成29年8月31日～平成29年12月7日

●プロジェクトウェブサイト URL(企業

<http://kashiwanpo.genki365.net/>

2) 目的・背景 (必須)

●取組・事業の実施目的を具体的にご記入ください。(500 文字以内)

高齢者問題を「福祉」の問題ではなく、「教育」の問題として取り扱い解決の切り口を掴みたい。日本社会は ○△で試験に受かった人を社内教育で金太郎飴のように均一化し 定年後、地域社会で生活するのが一般的です。定年後が20-30年あるとすれば私企業の○△ではなく国として「教育」という視点が必要になります。

PWとは、両手に専用のポールを持って歩く、日本生まれの新しいウォーキング法です。基底面が大きいほど安定し、基底面に重心があれば転倒を回避できます。ポールを前に置くことで、正しい姿勢を保持したまま、歩幅を広げてバランスの良い健康ウォーク(しっかり歩き)が完成します。ポールを持つことでポールなしのウォーキングに比べて20~30%エネルギー消費量がアップし、肩甲骨を中心に上半身を積極的に動かす全身運動になります。

ポールを持つことで4点支持となり、足・ポールによって生まれる面積(基底面)が拡大します。健康づくりの両輪は「歩く」と「筋トレ」です。

有酸素運動(しっかり歩き)で内臓脂肪燃焼と軟らかい血管をつくり、筋トレで動く足腰と太りにくい体をつくれます。PWなら、両方を一緒にできるので一挙両得です。

●取組・事業を始めたきっかけを具体的にご記入ください。(400 文字以内)

一年次平成28年度の生涯大学校の地域活動は、健康な人を対象に、平均寿命を延伸させる活動をしているウォーキングクラブのボランティアを行いました。一箇所に集まって全員で活動するというものでした。大会前日の準備作業と、大会当日のサポート作業という、縁の下のボランティア活動を展開しました。

二年次は、健康寿命を延伸させる活動として、ロコモチェックでいう1kmしか歩けないフレイル化(虚弱)した人を対象にボランティア団体を作り実施しました。29年度の地域活動を展開するに当たっては、より地域住民に近い所で、かつ成果も具体的に見えるような活動という事で、「PWの普及活動を通じて地域住民の健康寿命を延ばすことに貢献したい」に決めました。特徴としてはそれらの人がいる場所に出掛けて行うボランティアであり、その人が意識して活動することで結果として健康寿命が延びるという今回の応募の元になった活動となりました。

3) 方法 (必須)

●取組・事業の実施方法を具体的にご記入ください。(500文字以内)

第一期活動(事前準備)

- ① 4月20日(木)活動テーマと考喜心メンバーの役割分担を決定。
- ② 5月11日(木)活動テーマに認知症サポーター養成講座を追加した。

(1) PW体験教室の受講と復習

6月12日(月) 午前中、まちの健康研究所「あ・し・た」

(2) 認知症サポーター養成講座の受講

6月12日(月) 午後、レジデンシャルコミュニティサロン柏の葉(レジコミュ)
「認知症サポーター養成講座」を受講

(3) 施設管理者への要望・確認事項とPW実践プログラムの作成

6月30日(金) 午前中、千葉県立柏の葉公園体育館会議室

(4) PW体験教室の開催日程調整

第二期活動(体験教室の開催)

① 体験教室の開催状況

(1) サービス付き高齢者向け住宅「麗しの杜光ヶ丘」開催 3回

①8月31日

②10月5日

③12月7日

(2) 柏市「西原町会」での開催 4回

①② 9月28日 2回/日(午前・午後)

③④ 11月16日 2回/日(午前・午後)

(3) パレット柏での開催 1回

11月11日 11:30~13:00 体験教室の開催

4) 成果・意義 (必須)

●成果(規模、実施内容に関する科学的・医学的なデータ、参加人数、健診・検診の受診率、健康診断結果、販売量、喫煙率等の数値 等)及び、施策の予算規模等がわかる情報(予算の金額・全予算中の施策予算の比率 等)をご記入ください。(800 文字以内)

PWが高齢者問題の切り札と言われる理由

ウォーキングが健康に良いのは、歩くことで「ふくらはぎ」にミルキングアクションを発生させて、心臓から一番遠いところにある足の血液を循環する為、ポンプの役割として心臓が動脈、ふくらはぎが静脈を担っているからです。

また、人が速く歩く方法(引き肘で肩甲骨を動かす)としては、ピッチを上げる方法(腕が90度になったイラスト)とスライドを伸ばす方法(腕がまっすぐ伸びたイラスト)がありますが、筋力がある元気な人はピッチを上げることができますが、フレイル化(虚弱)した人はスライドを伸ばすことしかできません。それができるのがPWです。誰でもいままでより、速く歩くことができます。

第2次健康日本21で それまでの量だけではなく 質も取り入れ 万歩から 歩く速さに 変わりました。PWは 早い人も遅い人も必ず 前よりも早く歩けます。また柏市発祥の東大の飯島先生の実証試験からわかったフレイルチェックでは 禁煙・禁酒・運動不足よりも 人の繋がりがすなわち「社会参加」が健康寿命の延伸に効果的だとNHKの放送で取り上げられ 世界的な動きであると放送されました。PWの普及・啓発に取り組んできたその効果を飯島教授が示していただけました。

施策の予算規模等について

27年6月28日にクラブとして発足し 平成30年3月31日が 第2期決算報告(第1期は1年ではありません。)でした。収入が756,3380円で支出が638,889円で次期繰り越しが117,449円でした。柏市のたまご補助金のおかげで赤字を免れた決算となりました。

30年度の予算の金額として474,049円 前年度繰越177,449円 収入356,600円 支出431,200円 繰越42,849円です。全予算中の施策予算の比率は 90.96%です。

●取組・事業の実施における意義(具体的に健康寿命を延ばすことに貢献できている点)をご記入ください。(500 文字以内)

フレイル化した人が家に引きこもる理由は「玄関の階段が怖い」からです。日本の建築基準法では40cmの布基礎の上に建物を建てなければならないと定めており、玄関から道路に出るには必ず階段がある事になります。高齢者は筋力が衰えると言いますが、視力も聴力も同様に衰えてきます。階段が全て同じ色に見えて怖くて降りられず、引きこもりの原因になっているのです。健康な人にわかってもらうには 温泉に入る時に 底の見える温泉に入るのと底の見えない温泉に入る時の差を考えてもらえればわかると思います。また 健康な人は 階段は1歩ずつ歩くものと考えていますが フレイル化した人は バランスを崩さないよう 2歩で1段なのです。生涯大学の東葛飾学園の授業で学んだ「視覚障害者の白杖」と同様に、ポールを使えば階段の高さや段数などが分かります。ポールが2本あるとバランスが保てます。その意味でもPWが有効です。ロコモチェックにある青信号が変わるまでに歩けますか?というのは道路におりられた人であり、階段の壁に阻まれ外出できない人が多く平均寿命と健康寿命が縮まらない原因になっています。

5) 今後 (必須)

●取組・事業の今後の展開予定をご記入下さい。(500文字以内)

1. 3組のポールステーション(アルポ4とポール3の構成)を使い 各地の町会や施設・サロンを3ヶ月単位で巡回して普及・啓発する。出前講座で 自主練組織を作ったところを中心に展開していきたい。
12箇所/年に置かせてもらい 普及・啓発していきたい。
2. 柏市の介護予防センターから呼びかけてもらい 介護窓口の担当者の方々に体験してもらい 普及・啓発につなげたい。人は、健康・プレフレイル・フレイル・介護の4段階にすすむが 介護の分野は専門家の分野である。この方達にPWを普及・啓発したい。
3. 生活の自立を図るために、「見える化」をキーワードに日常歩行速度や筋肉硬度の継続的な計測を取り入れていきたい。歩行能力の維持、回復を確認し、更なる意欲を引き出す為に、健康アンバサダー並びにフレイルサポーターに登録した事を生かしこれらの活動の中に 歩速計アプリ・筋肉硬度計による3ヶ月単位の計測等を 提案していきたい。
4. 運動に対するマインドセットを取り払いたい。人生2幕目の高齢者は運動した次の日は休む。
暑い日寒い日は外に出ない。運動よりも自律神経のバランスを崩しては元も子もない。

6) その他のPRポイント (任意)

●取組・事業の、認証取得や表彰・受賞歴、新聞・雑誌、テレビ等の媒体での報道歴、今後の展望、その他アピールがあればご記入ください。(500字以内)

※認証取得や表彰・受賞歴は、名称、時期をご記入ください。報道歴は、媒体名、内容、時事についてご記入下さい。

※プレスリリースを発行された場合は、概要と時期をご記入ください。

※添付資料として取材記事などお送りいただきますと審査の際に参考とさせていただきます。

※映像・音楽資料は審査の対象外となりますのでご注意ください。

マインドセットの解除について

1. 一般社団法人日本市民スポーツ連盟に所属し IVVを発行できるウォーキングクラブは ウォーキング大会では10kmのコースの設定が必須である、と定められており フレイル者はピッチをあげて1km以上歩くことのできない人のことです。リタイヤ直後の人が 健康の為に10kmのウォーキングというのはわかるが、日本社会が直面している健康寿命の延伸というのは玄関の階段を道路まで降りられた人が、知り合いを求めて町会の「居場所」まで歩く1km以下のことである。

2. 後方押し出しのノルデックと前方着地のPWを ポールだけを見て 同じと考えられる方がいるが 高齢者が移動手段として 廊下で使えるのは 前方着地のアルポ(室内用)であって後方押し出しのノルデックではない。ノルデックは他の歩行者の転倒の危険があり室内では

使えない。1段ギヤと2段ギヤの切り替えでストライドが広がり早く歩けるメソッドのあるのは PWである。雪のない夏場のスキー選手の体力維持から始まったノルデックと 整形外科医の院長室で転倒防止から 肩甲骨を動かし引き肘の体制を作るために開発されたPWは 似て非なるものなのである。

●審査委員に特に評価してほしい点、または取組・事業の参加者・利用者や広く社会に伝えたいことなどがあれば記入してください。(500 文字以内)

柏市は 2011 年に 全国の 11 都市のひとつとして「環境未来都市」選ばれました。健康長寿都市・新産業創造都市・スマートシティの 3 つの課題解決を目指しています。このことから 健康長寿都市としての課題解決策を 世界に発信できる チャンスだと思います。また 2014 年 9 月 27 日には「健康未来都市かしわ宣言」で「みんなで始めよう！元気 100 歳プロジェクト」と 4 年前から 100 歳を掲げて宣言しています。高齢者対応は地域包括支援センター配置と同じく 1 箇所を集めるのではなく 必要とされている人の所へという考え方が ポイントだと思います。フレイル者を対象にした大会を開く場合は 1 箇所を集めて開くのではなく 生活の近くにある 公園を出発地として 一斉に開くというのが大会の姿であり 筋力があり歩けることがあたり前だと思っている人達が考える大会とは 全く違うものになる。健康長寿都市特区である柏市が そのような発信をしてもらいたい。PW は フレイル化した高齢者だけでなく 社会問題になっている 若者のスマホ巻き肩 の 矯正にも 役立ち この面でも 医療費の削減に役立つものと思います。

ご記入ありがとうございました。

【注意】応募受付完了メールをご確認ください！

事務局が応募を受付後、1 週間以内に受付確認メールが送付されます。
メールが届かない場合は、エントリーされておりませんのでご注意ください。

—事務局よりご協力のお願い—

当申込書のデータを審査期間中に使わせていただきますので、できましたら Word のまま事務局にご送付いただけますと幸いです。