

# <<取組事例簡易紹介シート>>

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>

※受賞者候補者にノミネートされた取組はWEB上や表彰式当日に公開・活用いたします。  
※文字ポイントは「12pt」以上にしてください。

企業・団体・自治体等の名称： 柏の葉ポールウォーキングクラブ

取組・活動名：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。

※該当する取組アクションに ○ をご入力ください。

取組アクション：	<input checked="" type="radio"/> 適度な運動	<input type="radio"/> 適切な食生活	<input type="radio"/> 禁煙・受動喫煙防止	<input type="radio"/> 健診・検診の受診	<input type="radio"/> その他
----------	--	------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	---------------------------

プロジェクトウェブサイトURL <http://kashiwanpo.genki365.net/>

【実施内容の概要(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)】  
日本は三題先進課題 すなわち健康寿命の延伸・認知症予防・スマホ巻き肩矯正を 抱えております。いずれも 世界から「日本はどのような解決策をするのだろうか?」と注目を 浴びています。しかし いまだに 答えを示せておりません。  
2007年に 65歳以上が人口に占める割合が21%をこえ 超高齢社会に入りました。高齢化とともに認知症のリスクも高まってきました。また2007年は ジョブズが スマホを 世の中に発表した年でもあります。ネコ背は 長年の生活習慣の結果と考えられていましたが スマホ巻き肩=ネコ背はこの10年で若者の 代名詞にまでなりました。2006年に日本の整形外科医によって技術開発された ポールウォーキング は有酸素運動・筋トレ・ストレッチと3つの効果をもたらすものです。世界が注目する三題課題の鍵は いずれも「筋肉の有無」と「歩く速さ」なのです。そして 三題先進課題の 切り札が 日本の整形外科医が開発した ポールウォーキング なのです。この三題先進課題を 福祉の問題として課題解決しようとしても 切り口を探すことはできません。福祉の問題ではなく 教育の問題として 考えた時 解決の切り口が 見えてくると思います。100歳を超える人が 7万人近くなり 人生100年時代となっています。元滋賀県知事の國松さんがボランティア団体 100歳大学校を 呼びかけその中で今の義務教育を 登山の義務教育 100歳大学校を 下山の義務教育と 言われています。定年までの人生1幕目は ○△の試験選抜で大学や企業に入り そこで 教育を受け 金太郎飴のような価値観で 企業戦士として過ごし 定年後 人生の2幕目を それらの価値観をもったまま 地域社会に 生活することになる。100年前の 大正時代であれば 平均年齢 45歳代で 今のような 年金問題も 認知症問題も スマホ巻き肩問題も いわゆる 3題先進課題もなかったのだから。人生1幕目のそれぞれの価値観のみを絶対視することからは 三題先進課題の切り口は 見えてこない。福祉問題ではなく 教育問題として 生涯大学校東葛飾学園地域活体体験教室動学部2年B組のボランティア団体「考喜心」のメンバーが 柏の葉ポールウォーキング クラブの「整形外科医が開発したポールウォーキング体験教室」を展開してきた中に可能性がある。今回この取り組みを広くお伝えしたいと思う。この成果を 広めていくには 「行動なくして結果なし」ということで 下記のような展開を進めていくことが考えられる。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・啓発してもらいたい。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。人生1幕目の価値観で人生2幕目は推し量れないということに気づき 思考停止しないで事実から目を離さないでほしい。欲求の五段階説で知られるマズローは 晩年第六の欲求として自己超越「個人の利益を超えて同胞や社会のために貢献したい」という欲求を説いています。いわゆるボランティアに 溢れた人々の誕生です。今我々がいる社会は 資本主義とか社会主義という世界ではなく 貨幣経済とボランティア経済が融合した社会になっているのです。物質的な豊かさに恵まれているため所有するという感覚は若者の中からうすれぬの豊かさや精神的な幸福に価値を置くようになっていきます。ものは シュアーすれば良いという考えで 昔は人口の2パーセントぐらいでしたが 確実に増加しています。昔のような経済政策を打っても景気に変化が現れないのは何十年も経験済みだと思います。人生1幕目の価値観は年代の中で自分はどの位置か?と考えるのに対して 人生2幕目の価値観は 今年の自分の数値に対して今年はどうなのか?と自分比較になる。人生1幕目の価値観は可能性に満ち溢れている人生2幕目は 人は必ず死ぬ・人生は一度きり・ただし死ぬ順番は決まっていないという覚悟のもとに 人生は一瞬でありその命を何に使うか?というマズローの第六の欲求にある「自己超越」の価値観である。人生1幕目が全てだと思っている人には 到底わかってもらえない。3題先進課題は「福祉問題」ではなく「教育問題」である。キリストが30代モハメッドが60代ブダが80代我々は見本のない100歳時代に入っている。産業革命前までは 地球上には5億人しか生きるだけの食べ物があったがわずか400年まえの産業革命以後食料や医療の発展に伴い60億をこえる人が生きている。3題先進課題は「教育問題」であり 國松さんが長い老いにこそ義務教育が必要と 第二の義務教育=老いを生きる教育=人生下山の教育を 提唱されている。このことを世界に先駆けて社会制度にすれば人類の三題先進課題に対して日本から発信できるのではないかと思います。日本の三題先進課題 すなわち健康寿命の延伸・認知症予防・スマホ巻き肩矯正に「福祉問題」ではなく「教育問題」として取り組み切り口が見えてきた事例として、別添資料として 生涯大学校東葛飾学園地域活体体験教室動学部2年B組のボランティア団体「考喜心」の活動記録を同封させていただきます。

取組・事業の概要がわかる写真や表、図：上から順に 麗しの杜光が丘・西原町会ふるさとセンター・ バレット柏

① 麗しの杜光が丘



② 西原町会ふるさとセンター



③ バレット柏

