

<<取組事例簡易紹介シート>>

第6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、ポールウォーキングクラブの取り組み。

※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、意義を文章主体で完結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)】

柏市の28年度「たまご補助金」をいただき、1年間だけという条件で 柏北部地域包括支援センターにポールステーション(ポールウォーキングのポール無料貸し出し)を 置かせていただき センター長に要請のあったところへ「出前講座」を行う活動を行い その年の ポールウォーキング体験者の30%をしめました。その成果を柏市全体に 広めたいと 29年度の「たまご補助金」を申請し 補助金交付団体となりました。30年度に向けては 共同事業提案制度に応募中です。

ポールウォーキングは、「仲間に会いたい」と社会参加を促す道具です。我がクラブは「杖と車椅子」の前に「ポールウォーキング」ありますよということを普及・啓発させたいと2015年6月に結成いたしました。さて「ウォーキング」と「ポールウォーキング」は 何が違うのか?ということを一言で言うと 手の振り方がウォーキングが「上下」に対してポールウォーキングは「前後」だということです。わかったこととできることは別だということで出前講座や 体験教室を実施しています。

腕を前後と言っても 車と同じで 1段ギヤと2段ギヤがあります。2段ギヤが いわゆる「引き肘」ということになり、手首が自分の脇腹の位置まで来ることを指します。ポールを持つことで 誰でも「肩甲骨」を 大きく動かすことができます。だれでもできる事を「再現性」があるといえます。ただし 首を下げて 同じ1段ギヤ 2段ギヤを行っても「肩甲骨」は動きません。これがスポーツとしてヨーロッパからきた「ノルデックウォーク」と 日本の 整形外科医が より転倒防止にむけて開発した「ポールウォーキング」の違いです。それは、強度変換=モディフィケーションという考え方です。出前講座や体験教室で 普及・啓発するだけでなく、高齢者の窓口である 地域包括支援センターに 順次「ポールステーション」を備えたいというのが我々の願いです。そして、次の夢は、街なかで体に覚えたポールウォーキングの動きを、施設内では 認知行動療法として「アルポ」(※)に持ち代えて 自分の足で歩いてもらうことです。「歩かなければ歩けなくなる。」という 柏の葉ポールウォーキングクラブのスローガンが「いいね!」と、皆様から 言っていただけのことです。ポールウォーキングは スマートシティ KASHIWAにふさわしいスマート歩き(スマ歩)だともいえます。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した我がクラブには、柏市に3名いるスマート歩き(スマ歩)検定官のうち 2名が 所属しています。アルポ(※)とは 室内用のポールウォーキング といえるものです。高齢者の筋トレとして 柏市が ロコモ体操として輪ゴムによる筋トレを推進していますが、認知行動療法として 以前にポールウォーキングを体得していた人にとって 室内での筋トレやストレッチの道具となるものです。2007/1/9にジョブズが世にスマホを出して、今年2017年で10年、スマホ巻肩=ネコ背の矯正で若者にも普及中です。いままで 若者とは無縁と思っていた 我がクラブも 今年の夏から 夏ボラ(夏休み中のボランティア)の募集に動きました。

取組・事業の概要がわかる写真や表、図：

