

2020年 9月吉日

各位

柏市民公益活動団体 特 292 号  
柏の葉ポールウォーキングクラブ  
代表理事 武田 明

「地域デビュー」パーソナル相談 チラシ配布についてのお願い  
「しくじらない ボランティアの勧め」

いつも ポールウォーキングの普及・啓発に、格別のご高配を賜りありがとうございます。  
さて、このたび標記チラシを作成しましたので、配布及び掲示についてご配慮いただけますようお願い申し上げます。

人生 100 年時代を迎え 高齢者の社会活動・地域活動への参加が重要になっています。健康づくりは（栄養・運動・社会参加）が重要であると言われていています。中でも健康づくりの1番目は「社会参加」すなわち「人・社会とのつながり」と言われています。それぞれの活動の中で「役割もつ」ことが「生きがい」につながります。「欲求の階層論」で知られるマズローが晩年第6の欲求として「利他の欲求」を挙げているのをご存知でしょうか？二人称・三人称の生きがいを考えた時「三人称の生きがい」は「地域デビュー」に相当するのではないのでしょうか？

ウイズコロナの中で運動の再定義が行われています。元気高齢者から フレイル高齢者になると お体はその方だけのものであり 同じ運動ではなく お一人お一人の強弱をつけたものにならざるを得ません。その時ポールウォーキングの3つの効用(後述参照)はその必要性に応じて対応できます。

地域デビューをご検討中の皆様に ポールウォーキングを事例に パーソナル相談にお答えしようとチラシを作成しました。「三人称の生きがい」をお考えの方がいらっしゃいましたら お気軽に お問い合わせいただきますようお願い申し上げます。

ポールウォーキングの3つの効用

ポールウォーキングは **有酸素運動・筋トレ・ストレッチ**の3つの効果があり 公衆衛生学会の 多田羅大阪大学名誉教授から 高齢者問題の切り札と言われ推奨されています。**有酸素運動の代表ウォーキング**は血のめぐりをよくし 脳の回転を速くすることから 認知症対策として 推奨されますが 筋肉は作りません。**筋トレの王様と言われるスクワット**は「筋トレに定年はなし」と筋肉はできても 柔軟性はできません。**ストレッチの代表**は 静的ストレッチや骨ストレッチで 関節の可動域を広げ 柔軟性を 作ることができます。

ポールウォーキングが **室外**で 見直されたのは3・11の「津波てんでんこ」でした。

今年は コロナ禍で 高齢者の運動不足解消から **室内**で 3つの運動効果があると見直されています。クラブのHPを「QRコード」で表示しました。是非ご覧ください。



※ なお、ご不明な点がございましたら、お手数ではございますが、下記までお問い合わせ下さい。

連絡先 柏の葉ポールウォーキングクラブ

メール [kpc20156@gmail.com](mailto:kpc20156@gmail.com)

FAX: 04-7140-5457 携帯電話:090-7736-6101