

柏の葉ポールウォーキングクラブ

資料 1-11

代表理事 武田 明

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。判ったことと出来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。具体的には普及・啓発のために次の二つの活動をおこなっています。

健康寿命の延伸のため公的社会資源の活用とクラブ会員の人的資源を通じて口コミで何度もコンタクトしてもらい(平均4.5回)出前講座を開催し無料貸し出しというインセンティブを与えてPWを普及・啓発しています。(設置場所を巡回することにより広域にわたりPWを普及・啓発する。)

① 柏フレイル予防マップ(柏市地域包括支援課発行)の下記3つの施設にPW

出前講座を行います。その後3ヶ月単位で置かせてもらい参加者に無料貸し出しを行います。(公的社会資源の活用でPWを普及・啓発する。)

A. 町会や自治会など施設 B. サ高住などの高齢者収容施設 C. サロンなど居場所

② 5人以上で出前講座を開きます。(クラブ会員の口コミでPWを普及・啓発する。)

本日の体験教室に参加していただき、お友達にも勧めたいと思われた方はお友達を5人集めて是非ご連絡ください。

※ 2015年から、要介護3以上でないと特養に入れなくなったのをうけ、室内用のポールウォーキング「アルポ」もお知らせしています。認知行動療法として室内での筋トレやストレッチの道具となるものです。また近年スマホ巻き肩=ネコ背の矯正として若者から注目を浴びています。2020.1改定