

言ってはいけない と 誰も言わない 10 のお話。

まず 1 つ目 **ふくらはぎがあるのは 直立歩行の人間だけです。**

ふくらはぎがあるのは、直立歩行の人間だけだをご存知ですか？

犬・猫・猿・熊・馬 いわゆる 4 つ足動物といわれるものには ふくらはぎはありません。人間の筋肉は立つためと動くための二つの役割があります。この地球の重力に抗う筋肉のことを 抗重力筋と言い ふくらはぎ・ふともも・お尻・背中・お腹の 5 つの筋肉です。若者には この抗重力筋を 実感することはないと思いますが 高齢者 特にフレイル者(虚弱)になると 実感されている方も多いと思います。地球に引き込まれそうに感じる力です。人間の筋肉の働きが 4 つ足動物と違って 姿勢を保つためにもあることがわかりますね。

立つ為の筋肉が不要な 4 つ足の動物の筋肉は 動くためだけにあります。人間が 勝てるのは亀か怠け者ぐらいです。従って 動物に遭遇したら 背中を見せないで フェードアウトしなさいとニュースでいわれていますね。心臓から一番遠いところにある足の血液を静脈で心臓まで 戻すのにふくらはぎがあるのです。歩くと第 2 の心臓と言われるふくらはぎが ミルキングアクションにより血の巡りがよくなります。人間が直立 2 足歩行するまでに 400 万年 今の我々と同じ DNA を持っている祖先からでも 25 万年かかっています。人類が地球上で繁栄した原因になっている「直立 2 足歩行」の名残りとして 人がこそばいと思うところ すなわち 顎の下・脇の下・脇腹・内股・手の裏・足の裏ですね。それはどこも 血管が体の外側に面している部分です。こそばいと感じて 守ろうとする行為なのです。手の裏・足の裏・脇腹は人間が 4 つ足動物だった なごりです。4 つんばいになると脇腹は 見えないでしょう。

次に 2 つ目 **地球の上に 70 億人 住んでいます。**

ブルゾンちえみの 35 億というギャグをごぞんじですか？ そうです 今地球には 男 35 億人 女 35 億人の 約 70 億人以上が暮らしています。しかし皆様が 地理や歴史で学んだ 4 大文明から産業革命までは 地球上には 5 億人しか暮らしていませんでした。わずか 260 年前の産業革命(今は第 4 次産業革命)以後医療や化学肥料の発明で 5 億人が 70 億人に増えたのです。従って 65 歳以上の高齢者の占める割合が 全人口の 7%だと高齢化社会 全人口 14%を超えると 高齢社会 全人口の 21%を締めると超高齢社会と言われます。超高齢社

会になるのに フランスは 114 年かかりましたが 日本はわずか 24 年でした。韓国は 18 年です。中国は もっと短いと予測されています。今日本は 27%を超えています。1964 年のオリンピックの時の日本の高齢化率は 6%でした。2020 のオリンピックは 29%です。前回早稲田の学生が アメリカ大陸を踏破し 歩け歩け運動を行い 日本にウォーキングが定着しました。今回は ポールウォーキング が定着することが 成功の分かれ目となります。

誰も言わない 3つ目です。 **PW は日本の整形外科医が技術開発しました。**

日本が超高齢社会に入ったのは何年かご存知ですか？ 2007 年です。高齢化問題の切り札と言われるポールウォーキングが その1年前の2006年に スポーツ博士で整形外科医である安藤邦彦医師により技術開発されました。

そして 2006 年 12 月 12 日に日本ポールウォーキング協会が設立されました。スキーのストックに似ていることからヨーロッパから伝来したと思っている人が多いと思いますが 日本の整形外科医の院長室で生まれたものです。日本人の発明です。ヨーロッパから伝来したと思っているのは 1994 年リレハンメルオリンピック大会で スキー・ノルデック複合 団体で阿部 雅司、

河野 孝典、荻原 健司が優勝し 唯一の金メダルを取得したニュースを何回も見た人たちが ちょうど 70 代 80 代のポールウォーキングを必要とする世代になっているからだと思います。

誰も言わない 4つ目です。 **むかし猫背 今はスマホ巻き肩。**

猫背になるのは なぜかご存知ですか？ 生まれてから食べるのも料理を作るのも前かがみ。勉強するのも仕事するのも前かがみですね。そっくり返ってこれらをする人はいません。そして 40~50 年経つと猫背になります。体がバランスを取るための代償行為の結果として猫背になると言われています。

しかし今や 10 年で 「スマホ巻き肩=猫背」ができる時代になりました。

ジョブズが スマホを世に出したのが 2007 年でした。ソニーのウォークマンは音楽を外に持ち出しましたが 姿勢には 変化は 起こりませんでした。

スマホは 「スマホ巻き肩=猫背」を短期間で作り出しています。小学校の卒業式では 20%の羽織・袴になっていることに驚きますが、中学校の卒業式になると 女子生徒の 90%近くが「スマホ巻き肩=猫背」になっています。

猫背を治す方法は 仰向けに寝るとき手のひらを上に向けて眠り 筋肉に記憶

させることを行うとともに スマホを見る時は 手で支えて 姿勢に気をつけることです。

誰も言わない 5つ目です。**きき眼が生活習慣を作っている。**

生活習慣病の代表に 飲み過ぎ・食べ過ぎ・運動のしなさすぎが挙げられますが 心臓発作や脳出血につながり 即 命に関わるからですが 生活習慣は他にも ありますね。

男性は座るときあぐらを書きますが 女性は 横ずわりをしますね、その際 左派と 右派に分かれますね、また 椅子に座って 足を組むとき 左足を上にする人 右足を上にする人に分かれますね。いつもと違うと 落ち着かないのではありませんか？ これらの生活習慣は 何から来ているかご存知ですか？ 親指と残りの 4本の指で L字型をつくり 2つの手を合わせて三角の窓を作り 窓から壁の時計を見て 右目をつぶり 次に左目をつぶって見たときに時計が見える目と 見えない目があると思います。見える目が あなたの「きき眼」です。

情報は目から 70~80%入るということはご存知ですね。このきき眼が 物を見るのに都合の良いように脳が無意識のうちに行動をとらしているわけです。だからクラスで席替えをしたら成績が良くなったとか 悪くなったとかが起きるのは きき眼が 原因のこともあります。先日日本ポールウォーキング協会主催による 大内マスターPROの講座が開かれましたが その中「人の脳はパソコンの容量と同じで決まっており ストレスなど悩みがあるとそれらで容量を多く使ってしまい、眼に映っていても 脳に届いていない。すなわち きき眼に 映っている情報は見えているがきき眼でない眼の情報は容量オーバーとして脳に認識されてないことになり 右折車と直進車の正面衝突という交通事故の 発生原因になっている。」と教わりました。きき眼でない眼に映っていた物が 脳に認識されてなくてもきき眼で見た情報を保管する映像を作っていたということになります。きき眼も 老化して 文字ではなく映像である顔写真やスマホに QR コードを読ませるようになります。したがって 名刺に顔写真や QR コードを印刷したものを 用意していないのは 文字だけで伝えようとする超高齢化社会になる前の考え方で あると言えます。

誰も言わない 6つ目です。**筋肉は 水をためているダムである。**

人の体は 60~70%は水でできていると言われますが それはどこにあるか
ご存知ですか?そうですね一つ一つの細胞は 水が主成分ですね。そして大部分
が筋肉を構成しています。筋肉は 筋膜に覆われ筋肉の束が重なって大きな
筋肉になり その大きな筋肉を 大きな筋膜が包み込んでいる。そして
体全体は ボディースーツを着ているように筋膜でつながっているということ
が認識され 東洋のツボの効果が理解され始めました。筋膜の 90%はコラーゲン
すなわち水分でできています。筋肉には どなたにも「遅筋と速筋」があるの
をご存知ですか? お刺身でいうと泳ぎ続けなければ死んでしまうと言われるマ
グロの赤身に相当する「遅筋」に対してタイ 7 やヒラメのように瞬間的に敵か
ら逃げるときに早く動く白身のお刺身に相当するのが「速筋」です。小学生頃
その構成比率のチョットの差で お前は 短距離代表だとかマラソン代表だと
かに 選ばれた経験はありませんか? 40 歳を過ぎると 「速筋」は毎年 1%消滅
するというのが医学の研究で分かっています。だから高齢者になると水分が少
なくなり枯れたと言われたり、転んだとき さっと手が出なくて おでこで受
けてしまうのです。また「遅筋と速筋」のバランスが崩れると 臓器の位置も
変わってきます。猫背のところでもお話ししましたが 人の体は バランスが
崩れると 必ず代償行為を行います。バランスが崩れ不調になることを老化と
か 加齢といわれ このことを 昔から「未病」と言ってきたと思います。
そして現在ではフレイルという言葉で言われるようになっていきます。整形外科
医の講演で「老化をわかりやすく 理解するには「縮む」「ボケる」「錆びる」
と言い換えるとわかりやすいでしょう」と言われたのが印象的でした。

誰も言わない 7つ目です。**高齢者の運動は意識して歩く。意識して呼吸する事。**
病気の原因として 長く「禁酒・禁煙」が 言われてきましたがそれよりも
フレイル対策として効果があるのが「社会参加」だということをご存知ですか?
NHK の「ためしてガッテン」で東大の医学博士 飯島先生が 柏スタディーの
6000 人の実証研究からわかったこととして 禁酒禁煙して 黙々と運動する且
那樣よりも 同じ趣味の仲間に出会いに行き 会食をする奥様の方がフレイル度
が小さかったという 教授もおどろきの結果発表をしていました。これは 同じ
趣味仲間に出会うために **歩いて**行き 同じ趣味や会食で**ストレス**を吹き飛ば
しているということが フレイル度が 小さいということです。
同じ趣味の人に会うために 歩いて外出すると 第2の心臓と言われる

ふくらはぎが 働き 血の巡りが 良くなります。血は 主に「酸素」「栄養」「温度」を身体中にめぐらしています。これらが行き渡るといことは 免疫力が上がるということです。同じ趣味や会話や食事をするとストレスが吹っ飛びます。今や ほとんどの病気の背後にあるのは ストレスだと言われています。免疫力のアップとストレスの解消による 社会参加は 禁酒・禁煙よりもフレイル度が低いことが実証されました。高齢者の運動は 意識して歩くことと 意識して呼吸すること すなわち 「社会参加すること」と 再定義する必要があります。

意識して歩くとは 足先を横にしたペットボトルぐらい上げて歩くことです。

意識して呼吸するとは 顎の奥歯を噛み締めて 呼吸することです。

誰も言わない 8つ目です。**高齢者の転倒事故は 芝生の上で起きている。**

バリアフリーのフローリングですが、転倒事故は 若者ではなく高齢者が多いというのは ご存知ですか?人が歩くということは 空中に2.1cm足が上がっています。若者は バラつきませんが 高齢者は 下は2ミリから 上は17ミリと バラつきます。5ミリの絨毯が 敷いてあり たまたま 2ミリの時だと 引っかけたり転倒してしまいます。芝生は 表面が 真っ平らでも 下は 1cmや2cmの土がゴロゴロしています。ミリを問題にしてるのに センチの単位ですから 事故につながりますので当然 芝生に近寄ってははいけません。幼児が芝生で転んでも柔軟性がありますが 高齢者は骨粗鬆症ですので 即寝たきりとなります。高齢者の転倒事故は 歩道と芝生の境で起こっています。

フレイルになっても まだ家から歩道に出られる人は 筋力がある方です。目のピントを合わせているのも 筋力ですので 筋力が衰えると 怖くて階段を降りられません。日本は 建築基準法で40センチの布基礎の上に 家を建てなさいということになっていますので どの家も必ず2段の階段を降りなくてはなりません。住宅メーカーの1戸建が 階段だけでなくスロープのついた家から 売れていっているのも 超高齢化社会の反映と領けます。

誰も言わない 9つ目です。**高齢者問題の切り札。それはポールウォーキング。**

現東京大学名誉教授で学習院大学の伊藤元重教授が 東京大学時代に 東京大学のスポーツ博士に「超高齢社会とはどんな社会ですか」と 聞いたところ返ってきた答えが「350M以上歩きたくないという人の世界ですよ」ということ

でした。ドローンで上空から撮影すると 直径 700M であり 一つの自治会や町会の広さである。総務省の統計でも 趣味で一番多いのが ウォーキングであるが 歩行距離を証明する IVV を発行できるウォーキングクラブは 10 km のコースを開催できることが国際的な条件になっており 退職後の 元気高齢者が対象になる。横断信号が変わるまでに 渡りきれないとか 15 分以上歩けないなどのフレイル化した人は対象外である。それにたいして 東京大学高齢社会総合研究機構のフレイルチェックは 健康・フレイル・要介護の 3 分類から健康・プレフレイル・フレイル・要介護の 4 分類に細分化しフレイルチェックによって早期に気づきを持ってもらい 要介護とフレイルの間 フレイルとプレフレイルの間では 様々な機能を取り戻せるとしてフレイルの予防としてフレイルチェックを導入して欲しいとしている。気づいた人から 何をすればいいのかという時に「ポールウォーキングがありますよ」とお薦めしましょう。プレフレイル者に BC コーチ資格 フレイル者に BC/AC コーチ資格が必要になります。コーチというと 高く・早く・遠くと その人の能力をのばす人と 考えている人が多いと思いますが 高齢者に対するコーチは モデイフケーション(強度変換)ができる AC コーチ資格が必要になります。すなわち 相手をよく観察して 3つ言って3つ伝わる人か 1つしか伝わらない人かを見極め「いかに下げたサービス」を 提供できるかが求められます。ポールウォーキングは 3つの効用があります。有酸素運動・筋トレ・ストレッチです。ポールウォーキングという名前から 歩くものと思込んでいる人が あまりにも多くいます。3つのうちの1つでしかありません。特に高齢者は 暑い日に 外で歩く必要はありません。かえってからだの調子を崩します。

誰も言わない 10 個目。 **全ての学生に老年学とユニバーサルデザインを。**

高齢者問題として考えるのではなく 高齢者が増加していく社会全体の問題を解決するための学問に脱皮することが求められています。したがって、大学から 送り出される若者の使命は 行政などの生活空間や 商品の設計など どんな分野においても ユニバーサルデザインで考えることができる人でなければならないと思います。

若者だけでなく 高齢者自身の取り組みとして 元滋賀県知事の国松さんが小・中学の 義務教育に対して 高齢者の義務教育として「100 歳大学」構想を 述べられています。自己実現論で知られるマズローの 5 段階欲求論ですが

晩年発表された第6の欲求「利他の欲求」は自己超越論として知られています。いわゆるボランティア精神に相当するものです。健康に関するボランティアとしては健康アンバサダー・オレンジサポーター・フレイルサポーター等が代表的に知られています。今の社会は企業とボランティアに支えられていますが、経済的にボランティアを支えているのは年金制度があるからだとも言えます。現在65歳以上の人口が3500万人いますが3500万人以下になるのは42年後です。今の年金制度が半世紀近く持つとは考えにくい状況です。

利益を出資者で分配する会社組織だけでなく、利益に上限を求める組織などレッドオーシャンとブルーオーシャンを棲み分ける社会の出現が待たれます。これからの社会のあり方はP・D・C・Aで考えるのではなくS・T・P・DすなわちSee・Think(相手の研究)してPlan・Do(自分の工夫)をする日本の職人の技の伝承すなわち教えない教育の中から生まれてくるのではないのでしょうか?人は考える葦なのですから考えることをAIに任せてはなりません。前回のオリンピックの日本は高齢化率6%でした。TOKYO2020のオリンピック・パラリンピックは29%と言われています。障害者は約1000万人と言われています。人口の約10%にあたります。認知症と同じく誰でもいつ障害者になるかもしれません。オリンピック・パラリンピックが成功したと言えるのはユニバーサルデザインに満ち溢れた社会を作り上げて認知症患者にも障害者にも健常者の老若男女にも優しい未来の先取りができたと言える大会にすることではないでしょうか?学生だけでなく国民全体が1つになって取り組めるのがTOKYO2020だと思います。