

① はじめに オリエンテーションタイトル

クラブの合言葉

• 「歩かなければ 歩けなくなる」

こんにちは!

生涯大学校江戸川台校舎の 16のクラブ同好会案内
にない 今年から発足を目指す3つのクラブ同好会の
うち 「柏の葉ポールウォーキング部」に 入会いた
だきありがとうございます。

この中で 生涯大学校の入学式に参加された方は ど
のくらいいらっしゃいますか?

普通 生涯大学校は 市町立で 県立は 全国的に
みても千葉県ぐらいたそうです。私も 熊谷知事の
祝辞を聞いてきました。その壇上に 小林学園長が
いらしたとは知りませんでした。オリエンテーショ
ンで学園長から昭和50年発足で 今年度は第3次の見直
しのスタートで 長寿社会のボランティアを養成する
ということを明確にし 知事が直接祝辞を述べられる
のは珍しいそうです。知事の祝辞に 3つ以上の組織
に所属する人は 長生きするとおっしゃっていまし
た。

②自己紹介

さて本日の オリエンテーションでは 皆様から幾つの「へえー」をいただけるか 柏の葉ポールウォーキング部の呼びかけ人からお話をさせていただきます。私は 設立メンバー募集チラシにご案内している 一般社団法人 日本ポールウォーキング協会の指導コーチ 登録「NO.P1123」の武田 明 と申します。武士の武 田んぼの田 明治の明と書きまして 武田 明と申します。地域ささえあいコースの最初の授業の午後に「船橋脳トレ会」のお話をされた元橋さんと同じ健生千葉県連に属しています。高齢になって「速歩」ができなくなると 認知症が早まるということから認知症予防にもなる ポールウォーキングのお話をするよう お声をかけていただき講演したこともあります。

本日は ウォーキングの次は ポールウォーキングがありますよと 普及・啓発活動として 生涯大学校 江戸川台校舎のクラブ活動として 呼びかけさせていただきました。先日 人間ドッグで 看護師さんから 昭和生まれの人は 名前で 戦前生まれか 戦後生まれかがわかると言われました。親の願いの勝とか 勇とかが含まれていると戦前 明だと 明るい社会を目指すとは戦後ということで 戦後生まれの 75歳です。

出身地ですが 日本で3人のノーベル賞受賞者を 出している県をご存じですか？ 大江健三郎 中村修二・真鍋淑郎の3人出している愛媛県の出身です。次にどこで生まれたかということですが愛媛というと道後温泉をご存じだと思いますが 瀬戸内海側の平野をなんと呼ぶかご存じですか？ 筑前筑後はよく知られていますが実は道後に対して道前平野と申します。そこにある西条市で生まれました。今は 柏市西原に住んでおり自転車で通学しています。

③問いかけ

本日は お時間いただきありがとうございます。最初に 3つほど 質問させてください。

まず1つ目です。 75歳以上の方は どのくらい いらっしゃいますか？ 皆様元気高齢者でお元気ですがそれは 特別だとお考えください。人生100歳時代と 言われますが いろいろなデータも それまでの延長線上でなく 75才からはベクトルの角度が 急激に下がりますので 今までの延長線上で 考えないでください。2025年問題とは 団塊の世代が 後期高齢者となる75歳で、一人当たりの医療費が 75歳以前と以後では**4 倍**になるとご存知の方も多いと思い

ます。年間25万円ぐらいたったのが一気に100万円になるということです。

2つ目です。フレイルという言葉をご存知の方はどのくらいいらっしゃいますか？

3つ目です。ポールウォーキングをご存知の方どの位いらっしゃいますか？

1番目は 約●割位 2番目は 約●割位でした。

フレイルチェックは 授業でもカリキュラムに組み込まれていますね。私はフレイルサポーターの5期生でもあります。3番目は 約●割位でした。

本日の ポールウォーキングの講議で 皆様から「へえー」をいくついただけるかを考えながら お話したいと思います。ポールウォーキングの話で 一番多いのが「**まだ杖を持つ歳ではない**」という御意見です。これは 人生80年時代の60歳代の方のご意見です。

今は 人生100年時代です。先ほどの質問でも75歳以上が6割以上でした。みなさんご存知の「きんさんぎんさん」のニュースは 30年前の事です。当時 全国で100歳以上が400人位でしたが 2023年だけで4万人が100歳になりました。今全国で9万人以上方がいらっしゃいます。今年生まれた子供の 50%は 107歳まで 生きると言われています。このように 100

才まで生きる超高齢化社会になりました。地域ささえあいコースの白島智子先生の「高齢になるということとは?」という授業にあったように 誰もが人のお世話になる時代になったということです。時代が変わっているのに人の思い込みは「**まだ杖を持つ歳ではない**」の人生80歳時代のままです。「**まだ杖を持つ歳ではない**」と言っているうちに 認知症になってしまっは 身につけられません。人の世話になるのを 短くする為に クラブのテーマであります「**歩かなければ 歩けなくなる**」を身につけていただきたいと思います。

また 神経と筋肉がいかに早く反応するかが 重要なのはオリンピック競技だけでなく野球やサッカーなどスポーツだけでなく 将棋や囲碁でも 10代の若い人たちが注目を浴びているのはご存知ですね。鉄棒の逆上がりも自転車も音楽もタイミングを逃すと後からでは 神経と筋肉が反応しないため 身につけません。ポールウォーキングも同じです。ウォーキングできているうちにポールウォーキングを身につけていただきたいと思います。**いつか?** 生涯大学校に通っている「**今でしょう!**」.後からでは身につけません。・

④オリエンテーションと本日のオリエンテーリングの流れ

ポールウォーキング部の申し込み書の切り取り残とメンバー募集のチラシに賛同していただいた方に 入会していただいております。既存の16のクラブと今回募集している2つのクラブと我がクラブの違いは

2006年に日本の整形外科医が 高齢者の転倒防止を目的として 技術開発した医学を 原点としています。

スポーツを原点とした「スキー」選手の雪のない夏場の体力維持のために開発されたノルデックウォークとは違います。

ということで 平均寿命の80歳時代から 誰も知らない健康寿命の100歳時代の歩き方について 有酸素運動・筋トレ・ストレッチの3つの効果があるポールウォーキングですが それだけでなくフレイル・認知症予防にも有効と5つの効果があると言われております。人は **聞いたことは忘れる 見たことは覚える 演ったことは解ります。**

オリエンテーションは募集のチラシで お伝えしておりますので ポールウォーキングのオリエンテーリングを行いたいと思います。最後に「何でも質問の時間」をとっておりますので ご質問ください。

本日の話を聞くと やたら「フレイル」や「ポールウォーキング」という記事が目につくようになります。

切り抜きなどは なんでもこの封筒に入れるよう封筒の上の方に お名前を お書きください。

使わなかった資料は お土産です。耳寄り情報は 孫から教わったスマホの使い方と耳が不自由になった人に骨伝導イヤホンがありますよというものです。簡易姿勢チェック表の裏面は ポールがなくても「**パンチひじ鉄歩き**」で 歩幅が広がるのを体験していただく表とご自分の認知症のリスクがわかる歩幅を測定する簡易表です。ご家族で試してください。

今日のオリエンテーリングの流れを お伝えします。

A:心に届く健康情報の伝え方

B:各人の簡易姿勢チェック

C:生涯大学校の授業で習った自己紹介・傾聴の応用

D:ポールウォーキングについて 講義

E:ポールウォーキングについて 実技

F:何でも質問の時間

⑤配布資料の確認

それでは まずお手元の 配布物の確認をお願いいたします。

①心に届く健康情報の伝え方

②簡易姿勢チェック表

③高齢になるということは？

④人口グラフ

⑤耳寄り情報

- ⑥二足歩行の基礎
- ⑦ポールウォーキングの基本姿勢
- ⑧体操シート
- ⑨健康パトローラーズハンドブック

封筒の中に 上から順に配布物が入っています。確認できましたら入っていた順に 封筒に入れてください。

それでは封筒の裏に 私がいう言葉を 書いてください。その後 隣の方に 同じ言葉を聞いてこのように書いた と互いに見せて比べてください。

それでは「丸を1個」「三角形を1個」「線を2本」書いてください。以上です。隣の人と見せっこしてください。一人一人同じことを聞いても受け止め方が違うのがわかります。房総の海に行っても青い空と海で記憶している人 裸足の足裏の砂の感じで記憶している人 寄せては返す波の音で記憶している人とさまざまです。

ポールウォーキングについて オリエンテーリングを行います。「自分はこうゆう傾向がある」ということをわかって聞いていただきたいと思います。

オリエンテーリングの進行に合わせて 私がお見せする資料だけ 取り出していただくようお願いいたします。

配布資料の 確認が終わりましたところで 本日の流れに沿って 進めていきたいと思います。まずAとBを同時に進めたいと思います。

A:心に届く健康情報の伝え方

B:各人の簡易姿勢チェック表

封筒の中からの①と②を取り出して下さい。

①心に届く健康情報の伝え方

②簡易姿勢チェック表

この2枚は ご自分の傾向を知っていただくためのものです。①心に届く健康情報の伝え方の用紙を使いご自分の傾向のグラデーションを 色で確認して下さい。その間に②簡易姿勢チェック表で お1人ずつ見させていたいただきたいと思います。

ここでは「耳肩肘腰膝踝」を結んだ線が1直線であるというのが正しい姿勢であるということで「へえー」をいただける方もいるかと思っています。

封筒の中に①と②を戻して下さい。

C:生涯大学校の授業で習った自己紹介・傾聴の応用

封筒の中から③と④と⑤を取り出して下さい。

- ③高齢になるということは？
- ④人口グラフ
- ⑤耳寄り情報

まず③の白島先生の高齢になるということは?をご覧ください。人は誰も**1**子供時代**2**大人時代(社会人)**3**元気高齢者時代**4**フレイル時代**5**介護時代の5つの時代を経ますが**1**と**4****5**では他力の世話になるというお話でした。

他力の黄色の矢印をご覧ください。この矢印に当たるのが入学式で熊谷知事や東葛飾学園江戸川台校舎の小林所長がオリエンテーションでおっしゃったことだと思います。わたくしが冒頭にお伝えした我がクラブがより医学を原点にしている点で他のクラブ同好会と違っているところだと思います。

③の裏に 3つのアプローチが書かれています。これは3・11の時日本ポールウォーキング協会が避難民に運動不足対策にポールウォーキングを伝えたが協会のボランティアが帰ったら活動がなくなってしまったと

いう反省から 根拠に基づくアプローチをして寄り添っても最後に自己決定による挑戦の覚悟(すなわちチャレンジ)を聞いてこなかったという反省から3つのアプローチとしてまとめています。人々の行動変容の段階を表しています。

④の人口グラフをご覧ください。地球は産業革命までは5億人ぐらいの食料しか供給できなかったが産業革命以後「ブルゾンちえみ」ではありませんが 男35億女35億の70億が暮らしているのが2011年の統計です。人間こそが今のエネルギー・食料の不足や異常気象の原因です。また 裏側は 我が国の人口推移のグラフです。世界に対して産業革命が遅れてやってきたのが日本で 今や小子高齢化で世界の先頭を走っています。毎年1つの県の人口ぐらいが消えます。

我々は 毎年いろいろなサービスが加わり便利になるということを経験した世代でしたが これからは 便利なサービスが なくなっていく時代になります。

⑤耳寄り情報は ④の大人時代に健常者だった人も高齢になると目耳足が弱くなります。耳寄り情報としてお持ち帰りください。

③と④と⑤で幾つの「へえー」を頂けたでしょうか？
封筒の中に③と④と⑤を戻して下さい。

さて、ご自分の体と心の傾向が わかりましたところで
ポールウォーキング部にどんな人が加入している
のだろうと青山先生の授業のスマホ時代のグループ
LINEもまだ作ってないしと大変緊張されているので
はないでしょうか？

元橋先生や根本先生のやり方を実践して 緊張を緩め
ていきながらクラブ員の仲間の名前を確認していきま
しょう。

それでは 皆様に お渡しした紙に 下記の項目を
記入して お渡しした 吊り下げ名札に 入れて下さ
い。

- どこからきたか (市の名前)
- 名前 (お名前)
- これからチャレンジしたいこと
- そのために何をする

次に 首にかけて サークルになって下さい。

次に ふにゃふにゃの白いボール風船を 相手のお名前を読んで 私の名前は「○○です。」と言って放って下さい。

次に 硬くて赤い小さなボールを 同じように 相手のお名前を読んで 私の名前は「○○です。」と言って放って下さい。

次は 難しいですよ。青と赤の大きなボールが2個に増えます。それぞれ 同じように 相手のお名前を読んで 私の名前は「○○です。」と言って放って下さい。

緊張が 緩まり 柏の葉ポールウォーキング部の会員の名前が確認できたでしょうか？。

お名前だけでなく 目や耳や足の具合や ボールの掴み方や投げ方渡し方など いろいろなのが と知り合えたのではないのでしょうか？

元橋先生や根本先生の授業でおしえていただいたことは 初めての人がボランティア活動する時 すぐ使えそうですね。

D:ポールウォーキングについて 講義

それでは **「歩かなければ 歩けなくなる」** の
オリエンテーリングを 始めたいと思います。

封筒の中からこの⑥を取り出して下さい。

⑥二足歩行の基礎

オリエンテーリングのところでお話ししたポールウォーキングは日本の整形外科医の安藤邦彦さんが亡くなられたシナノの社長さんと技術開発したものです。おすすめるは裏面ある**「安心二本杖」**または**「もっと安心二本杖」**です。高齢になるとペットボトルの蓋が開けられません。これはラチェット式で安全です。ラチェット式はこれだけです。色は好みのものをお選びください。派手な色をお勧めします。

メンバー募集のちらしに「歩かなければ歩けなくなる」と書かれていたと思います。またメッセージに「生きていることは動いていることである」というアリストテレスの言葉があったと思います。それが出来なくなるのが高齢者です。前に貼ってあるのは 白島先生の授業で使われたもののポスターですが 人の一生は
①子供時代②大人時代③元気高齢者④フレイル時代

⑤介護時代の 5つの時代に分かれます。

④のフレイルという言葉が書かれていますが
自己紹介の時手を挙げた方 前のポスターを使ってまだ知らない方に「フレイルについて」教えてあげてください。

ありがとうございます。少し補足します。

フレイルポスターを使っの説明①

ポスターは柏市の地域支援課から フレイルチェックで使われる「健康寿命」と「フレイル」の掲示物を借りて参りました。人生100年時代に入り いくら長生きしても 寝たきりでは仕方がないと国の目標も「平均寿命から健康寿命」に変わりました。健康寿命のポイントはこの掲示物にありますように①栄養②運動③社会参加の3つです。この3つは 2012年に柏市と東大の飯島先生の研究室が実施した「**柏スタディ**」からエビデンスとして発表され 日本老年医学会が2014年に「**フレイル**」という概念を提唱し、普及に努めてきました。

フレイルチェックは 全国で100近くの行政に広がっています。また 2020年度からは 厚生労働省が75歳以上の人を対象に行う「**フレイル**」の状態になってい

るかチェックする「後期高齢者の質問票」15問に取り入れられています。

「フレイル」とは健康と要介護・寝たきりの間を指し早く気づけば可逆性がありますよ ということで 健康のために●●すると良いというのは わかっているという人に 早く気づいてもらうために**赤シール青シール**で 見える化しているのが フレイルチェックです。人間ドックと違う点が **本人の気づき**だという点です。

人の一生は①子供時代②大人時代(社会人)③退職後の元気高齢者時代④フレイル時代⑤介護時代の 5つに分かれます。①から③までの当たり前のことが当たり前に見えたり 聞こえたり歩けたりする人の感覚と現役時代「健常者」と「障害者」という分類で「健常者」だった人も 高齢になり④⑤になると 目・耳・足のどれかが 悪くなります。理学療法士や作業療法士などの専門用語で使われる「**中途障害者**」となります。皆様は 年齢に関係なく元気高齢者として①から③にいらっしゃいます。この表の 一番左端にいらっしゃいます。白島先生の図の自立のところをいらっしゃいます。そして「認知症にはなりたくないなー」と思っ
ていらっしゃるのではないのでしょうか？

それでは 両手の指を組んでみてください。目を瞑っても上になる指は 変わりませんね。それでは 上の指を下にして 組んでみてください。違和感がありませんか? この感覚の中で 暮らしていらっしゃるのが 年齢に関係なく 人生の④と⑤の方達です。

①②③までは ウォーキング ④⑤になると ポールウォーキングということを 普及・啓発したりご自分のフレイル時代を長く楽しむためのクラブです。

ご自分の御両親を考えると あの頃 ポールウォーキングがあればなあと思いつけるのではないのでしょうか?先程 **「まだ杖を持つ歳ではない」**とおっしゃられる背景に ご両親の介護のご経験があったからではないのでしょうか?

人生100年時代になりましたので フレイルに早く気づけば 可逆性が ありますよというのが この⇒と⇐です。人は100人生まれれば例外なく100人死にます。しかし 早く気がつけば フレイル時代を長く過ごせますよということです。東大の秋山先生のエビデンスでは統計上ピンピンコロリは男性の1割の人で女性は出産やホルモンの関係から0だそうです。北欧ではピンピンコロリが普通で 介護で 寝たきりというのは例外だそうです。背景にはスウェーデン式デンタルケアがあるそうです。(フッ素)

元気高齢者である皆様方に「**まだ杖を持つ歳ではない**」というご意見の方に対して クラブ員としてウォーキングの次にポールウォーキングがありますよと**高齢者問題の切り札**として「普及・啓発」していただきたいと思えます。有酸素運動の代表 ウォーキングは血の巡りを良くし 脳の回転を早くすることから 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。理学療法士・作業療法士だけでなく脳科学者から認知症予防の取り組みとして脳の回転を早くする「**有酸素運動**」と「**質の良い睡眠**」に焦点が集まり「ポールウォーキング」が**高齢者問題の切り札**と言われています。

フレイルポスターを使っでの説明②

先ほど 健康寿命のポイントで①栄養②運動③社会参加が 挙げられましたが 人生100年時代 を迎え「運動」の**再定義(アップデート)**しなくてはならないことを4つ お話したいと思えます。

まず**再定義(アップデート)の1つ目**は

運動というと「**野外で行うもの**」という 思い込みがあります。今は イオンモールやららぽーと柏の葉モラージュという大型商業施設が 各地にあります。1周600～700m幅20～30mあります。トイレや喫茶店もあり 全館冷暖房です。花が美しい春や紅葉が綺麗な秋は天候も良く気持ち良い屋外がいいですが 異常気象の冬や夏は 完全冷暖房の大型商業施設に限ります。

再定義(アップデート)の2つ目は

運動というと「**全員同じやり方**」という 思い込みがあります。メンバー募集のチラシに モディフィケーション=強度変換できる社会参加の道具です。と書かれていたと思います。

ポールウォーキングを体験された方から 高齢者施設で クラブを作りましたとご報告をいただいたことがあります。**うさぎさんチーム・亀さんチーム・孫亀さんチーム**ということでした。どう違うんですか? と尋ねたら うさぎさんチームは 近くの公園を2周し 亀さんチームは1周だそうです。孫亀さんは 公園に行かないで 高齢者施設の廊下をクルクル歩くそうです。チーム分けは誰がされているんですか? と尋ねたら 3から4ヶ月ごとに 自己申告でチーム分けをして

いるそうです。お一人お一人お体が違うように 運動は パーソナルです。無理をせず 御自分にあったやり方が良いと思います。

再定義(アップデート)の3つ目は

運動というと「**長時間**」という 思い込みがあります。メンバー募集のチラシに 健康寿命の鍵は「**パンチひじ鉄歩き**」と書かれています。

ウォーキングの指標をご存知でしょうか？ 国際市民スポーツ連盟(IVV)で決められています。

フレイル前の人々の指標は「**歩数**」です。10キロ以上歩ける筋肉のある人でIVV を発行できるクラブに 属している人です。

フレイル化した人の指標は「**歩く速さ**」です。1キロ以下しか歩けない筋肉の虚弱な人で横断歩道を青信号で渡りきれないとか 15分以上つづけて歩くことができない人です。

ウォーキングに比べてポールウォーキングは 強い運動です。1日8000歩30分以内で 十分です。

皆さんは 健康には ウォーキングが良いと 言われていますが 人は 下半身に60~70%の筋肉がありますが ポールウォーキングは上半身の20~30%の筋肉も使います。合わせて90%で残りの10%はどこ

だと思われませんか。顔の表情筋です。昔から「笑顔」の重要さを言われていると思います。特に男性は高齢になると本人は怒ってもいないのに顔の表情が重力に引っ張られ怒った顔に見られます。ウォーキングで止まれるのも筋肉があるからとご存知ですか？筋肉が疲れてきたり 弱くなると 人や電信柱に 当たってしか止まれなくなってしまう。

再定義(アップデート)の4つ目は

運動というと「**運動の時間**」を取らないといけないという思い込みがあります。

今日本社会は 世帯の40%が「**おひとり様世帯**」と言われています。スーパーへの買い出しの行き帰りにポールウォーキングで 運動し 買い物カートの傘立てにポールを差し 商品は P袋を断り リュックに入れ 小学生の下校時間に遭遇すれば 見守りになり 公園の遊戯機や異状気象で道路が傷んでれば 携帯で 市に連絡してあげれば 社会貢献にもなります。鎌倉市では 自治会の防火活動の火の用心に(子供は拍子木高齢者はポールウォーキング)取り入れ 防火と健康の一石二鳥の活動にしているそうです。

⑥で幾つの「**へえー**」を頂けたでしょうか？
封筒の中に⑥を戻して下さい。

E:ポールウォーキングについて 実技

封筒の中からこの⑦⑧を取り出して下さい。

⑦ポールウォーキングの基本姿勢

⑧体操シート

ポールウォーキングと聞くと ウォーキングという言葉から「足の動き」と思われる方が多いのではないのでしょうか？

メンバー募集のチラシに健康寿命の鍵「パンチひじ鉄歩き」と書かれていなかったのでしょうか？

生まれてから本日まで 手は「**上下**」に振るものと思いきまれています。100歳時代の歩き方は「手の振り方」を「**前後**」にすると「なぜか足が早く歩けますよ!」ということをお伝えする実技になります。先ほど高齢者のウォーキングの指標がフレイル前と後で指標が「**歩数**」から「**歩く速さ**」に変わるというお話をしたと思いますがそのポイントは「**足の動き**」ではなく「**手の振り方**」になります。手の振り方が「上下」ではなく「前後」にすることで「**へえー**」が1ついただけなのではないのでしょうか？江戸時代は走るのを 商売にしていたのは 駕籠かきか飛脚で

同じ側の手と足を同時に動かす ナンパ歩きでした。浮世絵を ご覧いただければ 同じ側の手と足が動いているように描かれています。今のように 手を上下に振る歩き方は明治政府の富国強兵作から取り入れられました。トムクルーズの映画でラスト侍のオープニングで 江戸の庶民の笑い声が入っているのはそのためです。同じ側の手と足を同時に動かす ナンパ歩きではなく 逆の側の手と足を同時に動かす歩き方なので 思わず笑ってしまったのです。明治時代に国の政策で歩き方が変わり 今 普通に歩いている歩き方が一般的になりました。しかし人類初の人生100年時代の歩き方は誰も知りません。それが 腕を前後に動かすポールウォーキングです。

地球上で一番高齢化率の高い日本が 世界から注目されているのは ご存知だと思います。高齢者問題の切り札である手を前後に振る「**パンチ&ひじ鉄歩き**」の「**実技**」を行います。正式には「**パンチ&プル歩き**」と言いますが肘を引く動きをひじ鉄に置き換えています。

「**パンチひじ鉄歩き**」の 「ひじ鉄」は みなさん得意だと思いますが 日本ポールウォーキング協会では パンチ&プルと 表現しています。

⑧体操シートの裏に写真で示させていただきました。

「実技」 1 (見せる)

最初に 確認させていただきますと ここにいらっしゃる皆様は 昭和生まれの方達だと思います。昨年の2月 冬のオリンピックとして 北京オリンピックがあり ノルデック複合団体に 26年ぶりに銅メダルを取ったニュースが流れました。1994年リレハンメルオリンピックで日本が初めて 冬のオリンピックで金メダルを取ったニュースをご覧になった方々が多いのではないのでしょうか?その時のノルデック複合団体のお一人が 現長野市長の荻原健司さんだということを御存知の方も 多いのではないのでしょうか?

昭和の人の思い込みの一番が「**まだ杖を持つ年ではない**」とすると2番目に多いのが「**ポールウォーキングは スキーすなわちスポーツから来ている**」と言うものです。先ほどの講義で「ポールウォーキング」は主に高齢者の転倒予防から 日本の整形外科医 安藤邦彦スポーツドクターが 院長室で 2006年に開発したとお話ししました。「スポーツ」ではなく「医学」が原点のものです。「ノルウェー伝来」ではなく「日本」ということと「スポーツ」ではなく「医学」が原点ということです。

●(ポールウォーキングの「3つの基本姿勢」を実演してみせる。)

⑦ポールウォーキングの基本姿勢をご覧ください。
ポールウォーキングの基本姿勢は3つだけです。

1つ目の遠くを見るですが 姿勢をよくすると言っても できませんが 遠くを見るとというと 結果的に姿勢が良くなります。この遠くを見るということは 目の高さで ずっと先を見るということで 目線を落として 先の道路を見るということではありません。

2つ目の歩幅は半歩広く ですが 私の靴は26cmですので半歩は13cmです。いつもの歩幅より 13cmだけ歩幅を広く歩きましょうということです。

3つ目のポールは かかとの横に置くのですが 隣だと隣の足で引っ掛けてしまいますので横に置くことになります。ポールウォーキングのルールは たった3つだけです。

初心者によくあるパターンで 同じ手と足を同時に動かしてしまう「ナンパ歩き」があります。

「ナンパ歩きを防ぐおまじない」があります。
人差し指をピンと伸ばし みぎ手・ひだり足を4回唱え GOの5回目に動き出します。

それでは「ナンパ歩きを防ぐおまじない」を やってみます。両足を揃えて立ち両手にポールを持ち人差し

指をピンと伸ばして立ちます。次に右手左足を「みぎ手一ひだり一足」と伸ばすように4回となえ5回目に右手と左足を踏み出します。

この日本ポールウォーキング協会の「おまじない」の他に「**スターティングポジション**」があります。人は命を狙われた時に 咄嗟に 利き足で支え右か左に避けるそうです。ご自分の 利き足をご存知ですか？ 両足で立って 前に倒れた時 最初に出た足が 利き足です。その足を後ろにして ポールウォーキングの基本姿勢をしていただければ 「**スターティングポジション**」になります。姿勢をよくする=遠くを見る と 利き足=倒れた時にでる足をお散歩歩きよりも半歩広く そしてポールの位置=踵の横に置くで 「3つの基本姿勢」を含んでいませんか？

「**おまじない**」がよいか「**スターティングポジション**」が良いかは自分に合ったやり方でお選びください。

「ナンパ歩きを防ぐ実技」は もしそのようになったら すぐに ポールを持ち上げて普通に歩いて 3つの基本姿勢で歩けば目立ちません。いつまでも 同じ手と足を同時に動かしていると変な目で見られることになります。

●(ポールウォーキングの「服装と持ち物と道具」を みてもらう。)

一番最初に ポールウォーキングを ご存知の方ということで 手を上げていただきましたが メンバー募集のチラシに服装持ち物と書かれていなかったでしょうか？

まずポールウォーキングの**格好**ですが 帽子と手袋とマスク・ウォーキング靴そしてタオル飲み物小銭が入ったウェストポーチかリュックサックが必要です。

帽子は 色は白が熱を反射して良いです。甲子園の高校野球のスパイクが黒に定められていたのが自由になったら 各チームが白にしたのをご存知ですか。温度が黒と白で7度位違います。熱中症予防の意味でも夏は白いものを被ってください。

手袋は手をついた時の保護のためです。

また ノーベル賞を受賞された 山中慎也さんが マラソンをされているのは ご存知だと思いますが ワークマンの「クールネックゲイター」が マスクと違ってメッシュで涼しいのと耳が痛くないのと 特に女性の方には マスクと違って 襟足が 日焼けにならないと 好評です。

次にポールウォーキングの**道具**になりますが 右手がお箸を持つ手ですと子供に教えるのと同じで 右手が赤で左手が灰色です。元気高齢者であるみなさんは慌てて買う必要はありません。よく観察してください。また持っている人がいたら 使い心地を 聞いてください。

先ほども お話ししましたが「医学が原点」の ポールウォーキングに対し「スポーツが原点」の ノルデックウォークは 違います。ポールウォーキングは駆動源が足だけです。それに対してスキーからきているノルデックウォークは 腕と足が 駆動源です。したがって ポールの先ゴムの形状が 斜めになっています。フレイルになると ペットボトルの蓋も開けられなくなります。おすすめの「安心2本杖」の**安心**は物理的に保持できる**「ラチェット式」**を採用していることからきています。ポールウォーキングの先ゴムは本来**丸**ですが 杖のように**真っ平ら**になっている所から「安心2本杖」の**杖**のネーミングの由来となっています。「安心2本杖」は**シナノ**さんしかありません。

手首は**「左右・上下」**に動きます。誰がやっても同じやり方でできる方法があります**「人差し指をピン」とのばし**人差し指をピストルのようにして前の人を背中を 突き刺すようにしてください。NHKテレビのチョコ

ちゃんに叱られるという番組をご存知ですか?。チコちゃんに「ボケーと生きてんじゃないよ」と叱られないように 人差し指をピストルのようにして そのまま前に伸ばしてみてください。生まれてから手は「**上下**」に振るのが当たり前でしたから 手を「**前後**」に伸ばす100歳時代の歩き方が 身につくには **2ヶ月**かかります。人差し指が伸びてないと「ボケーと生きていることになります。」認知症にならないためにも「**意識**」している証である人差し指を伸ばして 前の人の背中を突き刺すようにしてください。人差し指が伸びてない時は「**意識**」していないで「ボケーと生きている」とチコちゃんに言われていると思ってください。高齢者{フレイル者}の運動=意識して歩くこと 意識して呼吸することと実感してください。

さて 今まで ポールウォーキングの実技を 皆様にみていただきました。見ると 出来るのは 違います。身につくまでは **2ヶ月**かかります。

それでは できるかどうか皆様に 実際にやってみていただきます。

人は **聞いたことは忘れる 見たことは覚える 演ったことは解ります。**

「実技」 2 (やってもらおう)①

人が「立つこと」と「歩く」ためには「横と縦の2つの三角形」が必要だということをご存知ですか？

1つ目は

人が立っているということは三脚ではありませんが**母指球、小指球、かかとの3点を結ぶ「横の三角形」**です。

体を後ろに倒して踵を確認し 次に 小指に体重をかけ 次に 親指に体重をかけたら 最後に 足の指をつけて足裏全体で立ってください。人が立っているということは 足の上にある**「距骨」**の周りを多くの筋肉や靭帯で支えているからだけなんです。

ところで 足の指は 靴底についていますか？ お家で床上に立って ハガキ1枚を持ったご家族に足の指の下を 通してもらってください。日本人の6割の方が浮指で 通ってしまいます。タオルを指先で綴織したり足指ジャンケンしたり爪先立ちで1分間座りをするなど土台をしっかり作ってください。

2つ目は

人が歩くということは1本足で立っており 後ろ足の蹴りで前に進みますが その時 左右に揺れるのを防いでいるのが **母指球、小指球、膝の3点を結ぶ「縦の三角形」**です。この三角がねじれているかどうかは

足の付け根に ボタンがついていると思って ボタンを掛けてみてください。膝が内側に動いて 両足の内側の筋肉が緊張していないでしょうか？膝が内側に動いた方はねじれたまま歩いていたことになります。

女性の方は 妊娠期間中は 歩幅が狭くなり 歩隔が広くなったご経験があるのではないのでしょうか？

また高齢者の典型的な歩き方に 歩幅が狭くなり歩隔がひろがった歩き方を見かけないのでしょうか？

転倒しないために そのような歩き方になるわけでは ありません。ポールウォーキングのポールと両足でできる面を **基底面**と言います。転倒とは この基底面から 重心が 外れることをさします。高齢者は ポールがないので基底面を広くし転倒を防ぐために **歩隔**を取った歩き方になっているわけです。

高齢になってくると 医学的に膝が悪い人もいますが 長年意識しないで**ボケー**と歩いているとO脚になります。先ほど膝が内側に動いたように 歳をとると足の内側の筋肉が弱くなってきます。膝がO脚で曲がってしまうと膝は 蝶番とおなじ動きしかしませんので片側だけを使うとそこだけすり減ってしまいます。また健康のために ウォーキングをしている人も **ボケー**と歩いていると片側の軟骨だけすり減ります。膝の病気でない人は 足先を真っ直ぐにするだけで膝の痛みがなくなります。ここでも意識して

足先を真っ直ぐにし 足の付け根のボタンをかけて
母指球に力が入るよう親指に力を入れて歩いてください。
ポールウォーキングは 歩く時の左右のバランス
を保ち O脚を予防します。

チコちゃんに「**ボケーと歩いていんじゃないよ**」と
言われたいよう 人差し指を伸ばし・母指球に力をい
れ・足先を真っすぐ意識して歩いてください。そし
て 足先をペットボトルを横に倒したぐらいの高さま
で上がっていると意識して歩いてください。これが
「**パンチ&プル歩き**」です。設立メンバー募集チラシ
に書かれていた「**パンチ&ひじ鉄歩き**」です。それで
は「**パンチ&ひじ鉄歩き**」を 皆さんに やっていた
だこうと思います。これがポールウォーキングです。

「実技」 2 (やってもらおう)②

封筒の中に⑦と配布資料を入れて机の上に置いたまま前にチーム別にお集まりください。

奇数列がAチーム偶数列がBチームになります。

指を揃えて手の平を私の方に向けて肩の位置に持ってきてください。頭と手の平で山の字になります。手の平は肩の横にありますが見えませんか。それでは手の平を自分の側にして肘から水平になるよう90度下ろしてください。この手の平の上に お酒の好きな人は お酒 スイーツの好きな方は スイーツが載っていると 思ってください。それらが 手の平から落ちないように バンチひじ鉄の動作をして1周してください。

「パンチ ひじ鉄」「パンチ ひじ鉄」「パンチ ひじ鉄」それでは チームごとに 見る人をきめて 手のひらから 落ちたか 落ちなかったか 判定してあげてください。それでは Aチームから 歩いてください。Bチームの方 お相手の方で 落としたがどうか判定をお願いします。

次にAとB入れ替わって同じようにしてください。

元の席にお戻りください。

前に出したパンチの手の肘は体の側面より前に 後ろに出したひじ鉄の手の肘は 体の側面より後ろになります。生まれてからこの方 手は「上下」に振るものだと 思い込んでおりましたので手を「前後」に動かすということは なかなかできません。**2ヶ月**かかります。人の手首は「上下」にも「左右」にも動きますね。誰がやっても同じように 動かせる方法があります。**人差し指をピン**と伸ばしてピストルのようにしていただき 前の人を背中を 突き刺すようにパンチしてください。これが1段ギャです。2段ギャは パンチをする時に「前へ」「前へ」とパンチすると 5cm位 肩の可動域が伸びます。するとなぜか歩幅が広がります。「**パンチ&ひじ鉄歩き**」の1段ギャ2段ギャの実技を終わります。

人は **聞いたことは忘れる 見たことは覚える 演ったことは解ります。**

実技になって 聞き慣れない単語がたくさん出てきたのではないのでしょうか?。疑問に思ったことや 専門用語は 生涯大学の青山先生の「シニアのための日本一やさしいICT講座」に沿って皆さんのスマホで検索してみてください。先生もおっしゃっていましたが スマホは以前のパソコン以上の機能があります。スマホは あなたの副操縦士になると思います。

See Think(相手研究)してPlan Do(自分の工夫)をするようにしてください。人は 考える葦と言われます。ThinkがないPDCAではなく STPDで 少しでも納得できないことは スマホで検索し わかって前に進むようにしましょう。

みなさんは 当たり前前に歩けるので ポールなしで **「前後」** に手を振って歩いても良いですが 人から変な人と言われたいためには「ポールウォーキングです」と歩いてはいかががでしょうか?最近目にする機会が増えたのではないのでしょうか?人差し指を見れば **「意識」** しないで ボケーと自己流でポールウォーキングしているかどうかわかります。 **「意識」** している人は **「人差し指がピン」** と 伸びています。

バナーのイラストにポールを持たせると **「パンチ&ひじ鉄歩き」** になります。100年時代で 認知症になる前に **「パンチ&ひじ鉄歩き」** をお伝えしておこうというのが 本日の狙いです。認知症になってからでは覚えられません。

「ポールウォーキング」 というと **「足の動き」** ではなく **「手の動き」** だということがおわかりいただけたでしょうか?

「ポールウォーキング」の 振り返りとまとめ

「ポールウォーキングとウォーキングやノルデックウォークとの違いを認識していただく」ということからポールウォーキングの座学と実技のオリエンテーリングを行いました。

本日のオリエンテーリングを終わるのにあたり振り返りを行いたいと思います。

**再度封筒と配布資料を机において 座席を机の下に
収納して その場でお立ちいただけますか？
奇数列がAチーム偶数列がBチームになります。**

Aチームの方は Bチームの机にお尻が触るように立ってください。 Bチームの方は ご自分の机の全面に触るように立ってください。先程 Bチームと言われた方は 前のAチームの方の肩甲骨に 手のひらをおいてください。本日は セクハラは なしということ
でお願いいたします。

●ウォーキングとポールウォーキングの違い

まずウォーキングとポールウォーキングの違いについて Aチームの方その場で 足踏みをしてください。Bチームの方 肩甲骨の動きはいかがですか？ウォーキングは 腕を上下にありますね。Aチームの方 腕をいつものように振ってください。Bチームの方 肩甲骨はどうですか？これが 健康に良いと ウォーキングが 勧められる理由です。次に ポールウォーキングの「パンチひじ鉄歩き」を行います。Aチームの方 チコちゃんに叱られないように ピストルで 前の方の背中を刺すように 前後に 腕を振ってください。Bチームの方 肩甲骨の動きは どうですか？これがポールウォーキングの「**パンチ&ひじ鉄歩き**」です。

●ノルデックとポールウォーキングの違い

次に複合ジャンプのノルデックと ポールウォーキングの違いを みてみます。ノルデックスキーは 動力として 腕も 足も使い 抵抗を少なくするために前走者のスキーに合わせたり 追い抜く時 下を向いて 手を上下に 動かします。Aチームの方腕の動作は「パンチひじ鉄歩き」のままで ノルデックスキーのように **首**だけを**下げて**みてください。次に ポールウォーキングのように **首を上げて**遠くを見てください。Bチームの方 肩甲骨の動きはどうですか？Aチームの方

ポールウォーキングの時 心の中で 「前へ」 「前へ」と叫びながら 腕を前に伸ばしてください。これが **2段ギヤ**です。歩幅が さらに広がり 早く歩けます。

向きを変えて AとBを入れ替えての体験してください。

このおさらいで 一番大きな 「**へえー**」を いただければ ありがたいです。ご家庭で 家族の方とAとBを入れ替えて体験してみてください。席にお座りください。

若い頃の傷は 筋肉の発達と共に気にならなくなりませんが 高齢になってくると 筋肉が落ちて古傷が表に出てくるので 一人一人**パーソナル**に現れてきます。現役時代の3大疾病ではなく 高齢になってくると お一人お一人 育った環境や体が違うように **パーソナル**になります。

私がお伝えできるのは 「100時代の歩き方」として ウォーキングではなく 日本の整形外科医が院長室で転倒防止ように技術開発したすなわち 「**パンチ&ひじ鉄歩き**」がありますよ と普及・啓発させていただきました。「やる」か「やらない」かは チコちゃんで

はないですが 皆様 一人一人の「意識」だと思
います。人差し指がピン伸びてない時は「意識」しな
いでボケーとして過ごしていることになります。

先ほどの実技でも申し上げましたが「**パンチ&ひじ鉄
歩き**」が「意識」なくマスターできるには**2ヶ月**かか
ります。また認知症になってからでは 覚えられませ
ん。

本日の参加者の中からポールウォーキングのコーチを
目指す人が出れば幸いです。それでは これで ポー
ルウォーキング部発足における オリエンテーリング
を 終わりたいと思います。ご清聴ありがとうございました。最後になんでも 質問していただく時間を
設けましたので お尋ねください。

F:何でも質問の時間

*高齢者問題は年齢でハンク筋肉の有無・建築基準法・手すりと底・の见えない温泉・マズローの欲求
心にタッピングタッチ体にポールウォーキング

ポールウォーキング部の申し込み書の切り取り残とメ
ンバー募集のチラシに書かれている内容で 活動した
いと思います。クラブのグループLINEを 作りた
いと思いますので 賛同いただければ ご参加いただき
解散といたします。

我がクラブは ポールウォーキングの普及・啓発をす
る会員によってポランティアに動くクラブです。

「歩かなければ歩けなくなる！」 状況によって 時間調整用に 用意している話題 1

生まれてからこれまで腕は「上下」に振るものと思い込んでいたものを 人生100歳時代は腕を「前後」に伸ばすことだと気づいていただくオリエンテーリングです。早く気づけば フレイルでも可逆的に健康寿命を延伸することができるということを実感していただくオリエンテーリングです。あたり前にできていたことが あたり前にできなくなるのが高齢者です。元気高齢者をすぎると 多かれ少なかれ フレイルになり「**中途障害者**」になります。 フレイルになると

「目・耳・足」が悪くなります。「目」は白内障手術「耳」はスマホ時代になり骨伝導イヤホンで若返りますが 「足」は 本日の「講演」と「実践」で「**パンチひじ鉄歩き**」で認知症予防になる「**速歩**」を 手に入れて欲しいと思います。「**パンチひじ鉄歩き**」を 自分のものにするのは **2ヶ月**かかります。「配布資料」と「実技」の講演を聞いたからと言って マスターするなんてありえません。本日の講演で これは良いと思ったら続けてください。あなたの体は あなたの体ですので「やる」か「やらないか」は あなたが決めることです。本日は 基本をお伝えするだけです。「やる」方への援助は いくらでも行います。

状況によって 時間調整用に 用意している話題 2

100歳時代の歩き方「**パンチひじ鉄歩き**」は 今やっていただいたように ポールがないとやれないということではありません。「**意識**」して「**パンチひじ鉄歩き**」をするかどうかです。先日も「ポールウォーキング体験教室」を受けた方から 伺った話ですが 旅行で

地方に行った時 バスが 何時間かに1本しかなかったなので 思い出して「**パンチひじ鉄歩き**」をしたら早く歩けたとおっしゃっていました。安心二本杖のポールの有無ではなく「**意識**」して「**パンチひじ鉄歩き**」をするかどうかだと思います。

耳より情報は 骨伝導イヤホンとスマホについての資料です。骨伝導イヤホンは カミさんから「TVの音がうるさい」と言われいよいよ補聴器をつけないとダメかと 柏の高島屋に行ったら50~60万円もするということでカタログをもらって帰る途中同じビルにある東急ハンズで耳にかける骨伝導イヤホンを試した時のディスプレイの写真を掲載しています。私は 現役時代は「健常者」として働き耳の病気ではありませんでしたので試したら弱った鼓膜に変わって骨伝導で聞くイヤホンでした。値段も補聴器の1/10以下で即購入しました。ラジコを聴きながら 自分の耳で 自動車の音や会話もでき ポールウォーキングなど なが

らで聞くには 高齢者にとって安全だと思いました。補聴器という医療器ではなく骨伝導イヤホンは アクティブシニアには ふさわしいと思います。耳寄り情報の裏側の(3タッチだけのスマホの使い方)は 年長組の外孫に教えてもらいました。自宅に来た時 スマホを貸してくれと言われ 渡すと 顔認識でスマホが使えることを知っており私の顔にスマホを向けました。文字も読めないのにどう検索しているのか観ていたらマイクのマークに向かって「しまじろう」とか「鬼滅の刃」としゃべっていました。今年は 2年生になり スマホに向かって「へいSiri」と呼びかけていました。我々は TVが 出た頃 TVは総白痴化の元と言われましたが 生まれた時に スマホがある孫から スマホの使い方を教えてもらっています。

「パンチひじ鉄歩き」の配布資料を使って ご家庭でご自分の体で歩幅が広がったのをお試してください。認知症のリスクは 歩幅の数値に現れます。

ポールの写真に**感謝歩行・幸せ歩行**と 書かれていなかったでしょうか?人は 日頃口にしていないものは すぐに出てきません。ただポールウォーキングをするのではなく心の中で足に合わせて唱える言葉をテプラでポールに貼り付けている工夫です。私も「ありがとう」の一言がスムーズに言えるようになりました。これで**「へえー」**が1ついただければありがたいです。