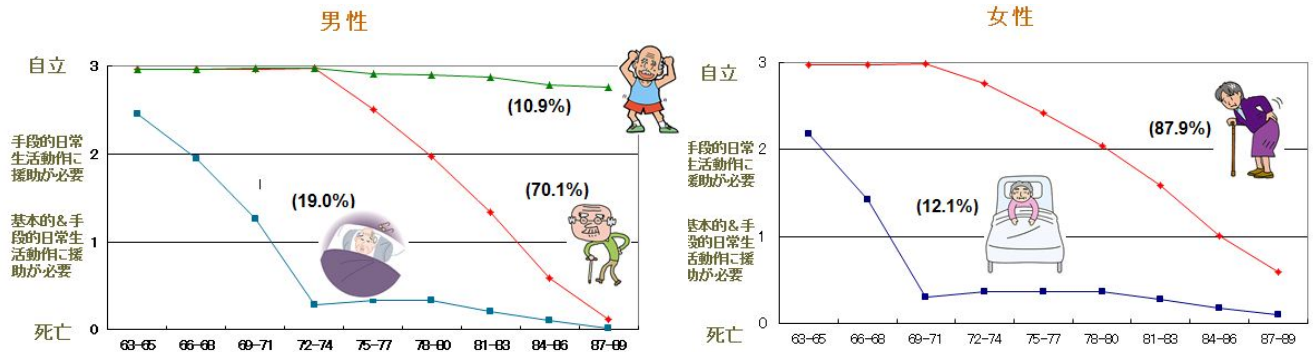


スマートシティ柏の葉にスマート歩き(スマ歩)を！！

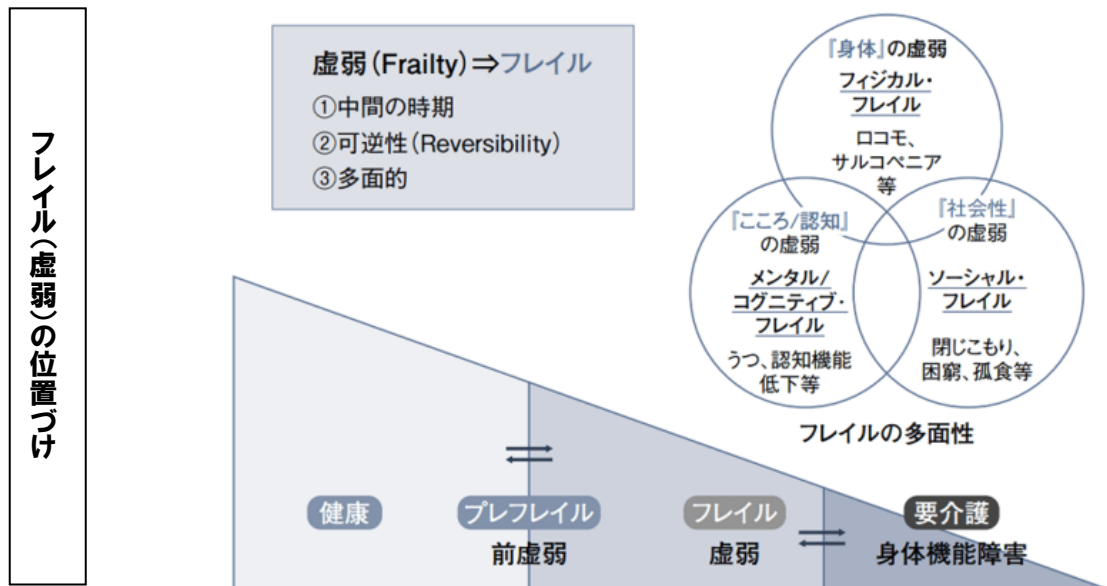
ポールウォーキングとアルポは、超高齢社会を救う切り札!!（筋トレ・ストレッチ・有酸素運動）



自立度の変化パターン 全国高齢者 20 年の追跡調査

(出典) 秋山弘子長寿時代の科学と社会の構想 『科学』岩波書店、2010

※ 男性 100 人のうち 10 人以上が最後まで歩けます。



(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢『フレイル予防ハンドブック』から一部改変)

分類	青信号(青シール) (10キロ歩ける人)	黄信号(赤シール) (歩くのは750m迄)	赤信号 (寝たきり)
	No Frailty(健康)	Frailty (虚弱)	Disability (身体機能障害)
		要支援・要介護の 危険が高い状態	要支援・要介護状態
スポーツ・医療	レジャースポーツ	ヘルススポーツ	医療
ウォーキング	ウォーキング ルディックウォーキング	インターバルウォーキング ポールウォーキング・アルポ	-

運動と認知症予防

1. しっかり歩きで病気知らず（二つの研究結果から）

その１：筑波大の研究

有酸素運動としての１日 30 分以上のウォーキングは心肺機能を高め、血圧を安定させ、骨の老化や動脈硬化のリスクを抑える。

その２：東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利先生による群馬県中之条の 10 年以上の大規模調査研究

ポイント １： 日常の活動と量と質によってさまざまな病気予防効果の指標になる。

ポイント ２：「たくさん歩けばいい時代は終わった・・・これからは、『病気に
ならない歩き方』を身につけてスマートに人生を楽しもう！」

～中之条から導きだされた運動の法則

「1 日 8000 歩・早歩き 20 分」であらゆる病気を防ごう～

- ① 1 日 4000 歩・早歩き 5 分以上：うつ病の予防
- ② 1 日 5000 歩・早歩き 7.5 分以上：認知症、心疾患、脳卒中の予防
- ③ 1 日 7000 歩・早歩き 15 分以上：がん、骨粗鬆症の予防
- ④ 1 日 8000 歩・早歩き 20 分以上：高血圧症、糖尿病の予防

⇒ ポールを使ったウォーキングでしっかり歩き（半歩大きく）なら 1 日 15 分で OK！

2. 運動による認知症予防

国立長寿医療研究センターが開発した運動プログラム

（有酸素運動をしながら、脳に負荷をかけるプログラムで、アルツハイマー対策）

ポイント：「しっかり歩きをしながら、脳を使うと認知症になりにくい。
～認知症の 7 割を占めるアルツハイマー病にも効果的～」

参考情報：

- この 10 年で、アルツハイマー病が急増。食生活に関連の可能性
- 発症には 25 年ほどかかる。だいたい 45 歳ごろから始まる場合が多い
- 脳の「海馬」が委縮し、記憶力の低下が始まる
- 国立長寿予防センターでの取り組み

海馬の委縮を防ぐ運動の開発（国立長寿予防センターでの取り組み）

✓ 有酸素運動をしながら同時に脳に負荷をかけるプログラム。

✓ 歩きながら、引き算。ステップ運動しながらしり取り遊び

（前の人が 3 つを並べ、その中の 2 つの言葉を後の人が繰り返す。）

日本ポールウォーキング協会 マスターコーチ 長野重美

※ 認知症を体験するプロジェクトをご紹介します。

https://peraichi.com/landing_pages/view/vrninchisho

いま、VR（バーチャル・リアリティ）の技術を使って、認知症の人の「世界」を疑似体験する取り組みが広がっています。最新の技術を使って、「認知症の人が生きやすい社会を作る」ための大きな一歩になると医療・介護の関係者からも注目されています。

柏の葉ポールウォーキングクラブ 代表理事 武田 明