



第6回健康寿命をのばそう！アワード 生活習慣病予防分野 応募申込書

- ・ご記入前に、応募要項を必ずご確認ください。**応募書類(2種類)**の提出をもって応募要項に同意いただいたものとします。
- ・**必須項目は全てご記入ください。** 記入漏れがある場合は、審査対象外となる場合があります。
- ・**各項目の文字数は厳守してください。**(文字数に合わせて適宜枠を広げて構いません。)
- ・別添資料はA4両面10枚まで添付することができます。(11枚以上の別添資料は受付できません。冊子類等不可。)
- ・応募書類は、この「**応募申込書**」と別紙「**取組事例簡易紹介シート**」の2種類があります。

●応募基本情報(必須)

| | | | |
|----------------------|---|--------------|--|
| 応募部門 (複数選択不可) | <input type="checkbox"/> 企業部門 <input checked="" type="checkbox"/> 団体部門 <input type="checkbox"/> 自治体部門 | | |
| 取組アクション (複数選択可) | <input checked="" type="checkbox"/> 適度な運動 <input type="checkbox"/> 適切な食生活 <input type="checkbox"/> 禁煙・受動喫煙防止 <input type="checkbox"/> 健診・検診の受診 <input type="checkbox"/> その他() | | |
| 応募事業者 団体名 | ふりがな かしわのは ぽーるうおーきんぐ くらぶ <div style="text-align: center; font-weight: bold;">柏の葉ポールウォーキングクラブ</div> | | |
| 担当部署名 | <div style="text-align: center; font-weight: bold;">代表理事</div> | | |
| 担当者氏名 | ふりがな たけだ あきら <div style="text-align: center; font-weight: bold;">武田 明</div> | 担当者役職 | <div style="text-align: center; font-weight: bold;">代表理事</div> |
| 主たる事業内容 | ※企業・団体の方のみご記入ください。 室外でポールウォーキング 室内でアルポを普及・啓発して健康寿命の延伸を図る。 | | |
| 担当者住所 | ふりがな ちばけん かしわし にしはら 7-5-2 〒277-0885 <div style="text-align: center; font-weight: bold;">千葉県柏市西原7丁目5番2号</div> | | |
| 担当者連絡先 | TEL | 04-7140-5457 | FAX 04-7140-5457 |
| 担当者E-mail | ※アドレスをお持ちの方は必ずご記入ください。 qzj13413@nifty.com クラブのメール 20156kpc@gmail.com | | |
| 協力・連携している 事業者・団体名 | ※ 協力・連携している団体がある場合のみ記載してください。ただし、受賞の対象はあくまで応募事業者・団体です。 一般社団法人 日本ポールウォーキング協会 並びに まちの健康研究所「あ・し・た」 | | |

●以下の設問内容に必ずご確認いただき、回答ください。(必須)

| | |
|---|--|
| ①スマート・ライフ・プロジェクト メンバー登録について (当てはまる方に☑をしてください。) | <input checked="" type="checkbox"/> 登録済 <input type="checkbox"/> 登録申請中(アワード応募と同時申請) |
| ②複数事例応募について(当てはまる方に☑してください。) | <input type="checkbox"/> 複数応募している <input checked="" type="checkbox"/> 複数応募していない |

●応募に関する同意確認(必須)

応募要項に記載の内容に同意いただける場合は、下記に☑チェックの上、署名欄にご担当者サインの記載(入力可)をお願い申し上げます。

| | |
|-------------------------------------|------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | 同意する |
|-------------------------------------|------|

| | |
|----|------|
| 署名 | 武田 明 |
|----|------|

【応募に関するお問い合わせ先】

スマート・ライフ・プロジェクト事務局
〒104-0045 東京都中央区築地4-7-3-8F
TEL : 03-3524-0786 FAX : 03-3524-0779 (土日祝、年末年始休業期間を除く 10:00~18:00)
スマート・ライフ・プロジェクト公式ウェブサイト <http://www.smartlife.go.jp/>

<取組について>

1) 実施概要 (必須)

●取組・活動名(40文字以内)

地域の健康寿命の延伸を図る、柏の葉ポールウォーキングクラブの取り組み。

●実施内容の概要(目的や背景、方法、成果、意義を完結にまとめてください。)(800~1000文字以内)

※実施内容を文章主体で簡潔にまとめてください。(わかりやすくするための記号使用可)

資料やWEB等に公開される場合がございます。

(健康寿命を延ばすための課題)

健康寿命の延伸のためには、生活習慣病対策のみならず、ロコモティブシンドロームやサルコペニアなど老年症候群への対応が求められている。肉体的にも精神的にも虚弱(フレイル)の大きな要因の一つが筋力低下にあることからこの認識を元に高齢者対策を打たなければ、目的と手段のミスマッチを繰り返してしまうことになる。

歩行は生活動作の基本となるものであり、その重要性は広く認識されているが、高齢になると足腰が不調な場合も少なくなく、回復法として適した運動法が広がっているとも言えない。

(ポールウォーキング「以下文中PW記号使用」の有効性)

フレイルになるずっと前の時期からの取り組みも大切ではあるが、いざ弱り始めてからでも回復に有効な方策が強く求められている。しかしながら、その効果が検証された具体策はなかなか見当たらず、高齢者の間に浸透しているとも言えない。

2006年に日本の整形外科医が、モディフィケーション(強度調整)という考え方で、弱った高齢者にも無理のない適切な強度の運動を提供するためにPWを技術開発した。

PWは、a)足腰が不調あるいは体力が落ちた高齢者でも運動強度を適度に調整し、回復度合いに応じて強度を高められる、b)下半身の歩行運動に加えて上半身の筋トレやストレッチ動作も伴い、無理のない全身運動ができる、c)ポールを持つことで、リハビリ中や杖を使用しているような高齢者でも安全に回復に励むことができる、という特長があり、それ故にフレイルという課題解決の切り札と言われている

(地域発、PWクラブの意義)

地域社会で効果的な運動法を指導するだけでは、肝心の弱った高齢者に浸透していかない。行動変容の難しさは良く知られているところである。

PWを中心とした1km以内にある町会の集会所というコミュニティは、昔からの仲間に出会えるため参加者の意欲を引き出し、運動のみならずコミュニケーションも活発化させ、食など健康に効果的な情報伝達の場ともなる。歩行に自信を失いそうな参加者が、自分の居場所を見つけ、回復して自信を取り戻す姿は、他の参加者の意欲まで高めていく。そうした好循環を引き起こす地域の取り組みこそが、健康寿命の延伸を実現させる原動力となる。

●実施期間

※平成28年9月1日~平成29年8月31日を含まないものは応募対象外

平成28年9月1日 ~ 平成29年8月31日

●プロジェクトウェブサイトURL(企業URL可)

<http://kashiwanpo.genki365.net/>

2) 目的・背景 (必須)

●取組・事業の実施目的を具体的にご記入ください。(500文字以内)

柏の葉PWクラブの活動においては、歩行運動のみならずコミュニティとしてしての親睦も重視し、虚弱高齢者も含めて参加者の継続意欲を引き出している。さらに運動指導員の育成に務め、活動区域の拡大を図っている。

PWには、下記3つの要素が含まれている。

1. 有酸素運動 1段ギヤと2段ギヤの切り替え (フレイル予防)(認知症予防)(スマホ巻き肩矯正)
2段ギヤと3段ギヤの切り替え (メタボ予防)
2. 筋トレ 虚弱な高齢者にも無理のない運動負荷を選択できる。
3. ストレッチ PWの前後に、ポールを用いたストレッチを取り入れている。

2015年から要介護3未満は自宅介護になったのを受けて室内では「アルポ」(室内用のPWで先ゴムの部分がシリコンでグリップ部がEVAゴムになっている。)を紹介している。

楽しいコミュニティとして機能しているため、地域の元気高齢者が虚弱な高齢者を丁寧に指導・誘導し、初心者であっても不安なく居心地の良い雰囲気、参画、継続意欲を引き出すことに成功している。そうした地域の元気高齢者の力によって、地域の虚弱な高齢者の健康寿命の延伸を図っている。

●取組・事業を始めたきっかけを具体的にご記入ください。(400文字以内)

平成26年5月29日(木)、大田区六郷地域力推進センターで開催された『超高齢化社会を救う切り札！介護予防シンポジウム』でPWという運動法を知り、日本PW協会の杉浦代表理事と知遇を得た。柏市にある地域健康拠点『まちの健康研究所「あ・し・た」』を手伝うことになった際に、超高齢社会の課題を知り、その課題解決に微力ながらも貢献したいと考え、所長と相談し、柏の葉PWクラブを立ち上げた。

またその取り組みが認められて柏市の活動助成金も得られ、活動の幅を広げていくことができた。

当初の活動区域は柏の葉キャンパス地区だけだったが、徐々に他地区からも声がかかってき始め[野田市郷土博物館寺子屋・流山市夏休みこども教室]、現在は指導者育成にも取り組んでいる。

3) 方法 (必須)

●取組・事業の実施方法を具体的にご記入ください。(500文字以内)

1. 活動拠点での普及・啓発活動

1. PW体験教室

平成28年9月～ 毎月2回

(まちの健康研究所「あ・し・た」)

2. 基礎体力作りとアウトドアを楽しむ会体験教室

平成28年11月～ 毎月第2土曜日

(同上)

3. あした70代元気研究プロジェクト

平成28年10月3日～平成29年11月14日毎週月曜日6回実施(

同上)

2. 地域イベントでの紹介

1. 「地域PWリーダーズ養成講座」

平成28年9月11日、平成29年6月24日

(さわやか県民プラザ)

2. 柏市民活動フェスタ&ぽかぽか市2016

平成28年11月23日、平成29年5月14日

(パレット柏)

3. 他地域への出前講座

1. 柏PWの紹介活動

平成29年5月31日 (柏市民盛年の集い)、平成29年7月16日 (寺子屋講座：野田文化広場)

平成29年8月3日 (流山市夏休みこども教室)

4. 指導者育成

1. コーチ資格取得セミナーの開設

平成29年5月からの毎月第3土曜日

奇数月AC資格取得セミナー・偶数月BC資格取得セミナー(レジコミュ)

5. 28年度柏市たまご補助金活動の動き

1. 柏北部地域包括支援センターのセンター長依頼の出前講座

平成28年に2回、平成29年に2回

(柏北部地域包括支援センター、他3か所)

4) 成果・意義 (必須)

●成果(規模、実施内容に関する科学的・医学的なデータ、参加人数、健診・検診の受診率、健康診断結果、販売量、喫煙率等の数値等)及び、施策の予算規模等がわかる情報(予算の金額・全予算中の施策予算の比率等)をご記入ください。(800文字以内)

平成28年9月12日から平成29年8月14日までの体験教室の参加者166人(内訳男48名29%女118名71%)の年齢構成(80代14%・70代35%・60代42%・50代8%・40代3%)に対し10点法で3つの質問を行ったところ、10点満点をつけた人が非常に多かった点。

- | | | | |
|--------------------------|---------|-----|----------|
| 1. PW体験教室の満足度。 | 10点満点評価 | 95人 | (57.23%) |
| 2. PWとノルデックウオークの違いがわかった。 | 10点満点評価 | 84人 | (50.60%) |
| 3. PWが高齢者問題の切り札となるか。 | 10点満点評価 | 85人 | (51.20%) |

具体の参加者においては、下記のような特筆すべき反応が見られた。

1. 常にうつむき加減に足元を見てしか歩けなかった高齢者が、ポールを2本持つことによってバランスが良くなり、視界に周囲の景色が広がり歩くのが楽しくなり、表情が見違えるほど明るくなった。
2. 友達とも会話が出来るので楽しい。PWの日は仲間と会うのが楽しみで、一つの居場所ができた感じ、継続できる。
3. もっと早くからPWと出会いたかった。姿勢の崩れが気になっていた。手を前に伸ばすと歩幅がひろがり早く歩けるのがわかった。
4. 一番自分で驚いたのはスターティングポジションのポイント3つのうち1.遠くを見る2.歩幅は半歩広く3.ポールはかかとの横に置くの3番目のかかとの横に自分が横に置いてあるつもりが全然前に置いてあることを指摘された時。自分は横に置いてあるつもりだった。(70代の人に多く聞かれました。)
5. 整形外科医の先生からPWを勧められていたが、他の人について行けるかと不安だった。足の負担が軽減されて問題なく歩けた。ものすごく嬉しい。

施策の予算規模等について

27年6月28日にクラブとして発足し平成29年3月31日が第1期決算報告(初年度は1年ではありません。)でした。予算の金額として1,055,722円で支出が895,084で次期繰り越しが160,638円でした。たまご補助金のおかげで赤字を免れた決算となりました。全予算中の施策予算の比率は91.3%でした。

●取組・事業の実施における意義(具体的に健康寿命を延ばすことに貢献できている点)をご記入ください。

(500文字以内)

足腰が弱り始めると、自らの体力に自信を失いがちになり、また自宅に籠りがちにもなる。後期高齢期には、日常的な人との接点が少なくなる人も多い。

健康寿命の延伸には、医学的な対処や栄養指導、運動指導も必要であるが、実際の高齢者の日常生活を考えると、彼らの参加できる活動の場、弱り始めた足腰や体力の自信を取り戻す場、その支援をしてくれる地域の仲間という存在がなければ、回復への意欲を引き出すことも難しいし、回復自体、即ち健康寿命の延伸も望めない。

地域発、PWクラブの存在意義は正にそこにあり、筋力の弱り始めた高齢者の目線で、上記現実の課題の直接的、具体的な対処を実現するものである。

加えて、寿命が延びれば認知症のリスクも高まっていくが、PWは脚の動きに加えて腕も同時に動かし、仲間と話しながら歩くという、認知症予防に有効とされるデュアルタスクにもなっている。

また筋力のある元気高齢者は、PWの運動指導員となって活躍することで、地域に自分の居場所を見出せ、高齢期において新たな友も得ることができる。

こうした総合的な活動は、健康寿命の延伸に直結する理想的な形になっている。

5) 今後 (必須)

●取組・事業の今後の展開予定をご記入下さい。(500文字以内)

1. 柏市の29年度のたまご補助金による3組のポールステーション(アルポ4セットと3セットの構成)を使い 各地の 支える会や町会を巡回して普及・啓発する。出前講座で 自主練組織を作ったところを中心に 展開していきたい。
2. 柏市に共同事業の提案をしているので 市から呼びかけてもらい 介護窓口の担当者の方々に体験してもらい 普及・啓発につなげたい。
3. 歩行能力の維持、回復を確認し、更なる意欲を引き出すために、生活の自立を図る日常歩行速度の継続的な計測を取り入れていきたい。(歩速計アプリ等)

6) その他のPRポイント (任意)

●取組・事業の、認証取得や表彰・受賞歴、新聞・雑誌、テレビ等の媒体での報道歴、今後の展望、その他アピールがあればご記入ください。(500字以内)

※認証取得や表彰・受賞歴は、名称、時期をご記入ください。報道歴は、媒体名、内容、時事についてご記入下さい。

※プレスリリースを発行された場合は、概要と時期をご記入ください。

※添付資料として取材記事などお送りいただきますと審査の際に参考とさせていただきます。

※映像・音楽資料は審査の対象外となりますのでご注意ください。

基本的な 情報として 共有化していただきたいこと2点。

1. 一般社団法人日本市民スポーツ連盟に所属し IVWを 発行できるウォーキングクラブはウォーキング大会では10kmのコースの設定が必須である。そのうえで、5kmのような短い距離や、より長い距離のコース設定も可能である。と定められており 1km以下しか歩けない フレイル者は 10kmを歩くだけの筋力が衰えた人なのだというのをわかってほしい。
2. 後方押し出しのノルデックと前方着地のを ポールだけを見て 同じと考えられる方がいるが 高齢者が移動手段として 廊下で 使えるのは 前方着地のアルポ(室内用)であって後方押し出しのノルデックではない。ノルデックは他の歩行者の転倒の危険があり室内では使えない。1段ギヤと2段ギヤの切り替えでストライドが広がり早く歩けるメソッドのあるのはPWである。スキーの雪のない体力維持から始まったものと 整形外科医の転倒防止から開発されたものの違いである。

●審査委員に特に評価してほしい点、または取組・事業の参加者・利用者や広く社会に伝えたいことなどがあれば記入してください。(500文字以内)

柏市は 2011年に 全国の11都市のひとつとして「環境未来都市」選ばれました。健康長寿都市・新産業創造都市・スマートシティの3つの課題解決を目指しています。このことから 健康長寿都市としての課題解決策を 世界に発信できる チャンスだと思います。高齢者対応は 現在柏市が実施しているように(地域包括支援センターの数を 7箇所から9箇所に増やした) 1箇所に集めるのではなく 必要とされている 人のところへ出かけるという考え方が ポイントだと思います。柏市が 大会を開く場合でも 1箇所に集めて開くのではなく 生活の近くにある 公園を出発地として 柏市で一斉に 開くというのが 大会の姿であり 筋力のある 歩けることがあたり前だと思っている人たちが 考えるものとは 全く違うものになるので 健康都市の特区である柏市が そのような発信をしてもらいたいという思いが あります。PWは フレイル化した高齢者だけでなく 社会問題になっている 若者のスマホ巻き肩 の矯正にも 役立ち この面でも 医療費の削減に役立つものと思います。

ご記入ありがとうございました。

【注意】応募受付完了メールをご確認ください！

事務局が応募を受付後、1週間以内に受付確認メールが送付されます。
メールが届かない場合は、エントリーされておられませんのでご注意ください。

—事務局よりご協力のお願い—

当申込書のデータを審査期間中に使わせていただきますので、できましたらWordのまま事務局にご送付いただけますと幸いです。