

身近な場所で、フレイル予防運動をできることから始めてみましょう！柏の葉ウオーキングクラブ

柏の葉ウオーキングクラブは

柏の葉公園をホームグラウンドに、地域に密着しウオーキングによる健康づくりのクラブです。

2017年1月～7月活動紹介、(年間活動日74日)

(人)

※柏市市民活動ホームページに活動報告中

- 1 柏の葉公園ウオーキング教室
- 2 柏の葉公園ポール&ノルデック教室体験会
- 3 柏の葉健康コース(歩き慣れる)
- 4 月例会(楽しむウオーク)
- 5 山手線一周ウオーク
- 6 特別例会

- 第一火または第二火曜日
- 第一木または第二木曜日
- 月2回、水または木曜日
- 月一回の内7回開催
- 年間6回の内4回開催

| 参加者数 | 男 | 女 |
|------|-------|-------|
| 410 | 202 | 208 |
| 117 | 35 | 82 |
| 609 | 315 | 294 |
| 484 | 265 | 219 |
| 114 | 80 | 34 |
| 45 | 22 | 23 |
| 47 | 25 | 22 |
| 43 | 17 | 26 |
| 1869 | 961 | 908 |
| 1982 | 51.4% | 48.6% |

- ①神田川ウオーク(4/1)
- ②柏市北西部3大ボタン寺巡り(4/27)
- ③IVV登録会東京ウオーク(年間3回の内2回開催)
- 7 柏市民活動フェスタ、朝鮮通信使ゴール応援ウオーク(参加者113)

1~7合計参加者数(+113)

- 特長
1. 柏の葉公園半径1.5Km内居住者の会員が95%(会員数113名、男61名54%、女52名46%)
徒歩、自転車に参加する人がほとんど。(高齢者多く、近い場所で活動)
 2. 男女の参加者比率のバランスが良い。
 3. 平均年齢71歳強、年齢巾は60代から70代前半。共通話題で会話が楽しい。
ウオーク休憩時に全員でオカリナにより合唱を楽しんでいる。
会員の囲碁クラブ立ち上げを支援。12名でスタートした。活動の輪が広がっている。
 4. ウオーキング教室5回毎にウオーキングによる健康づくり、楽しみ方を講義している。

※下記講義テキストの一部を紹介。なぜウオーキングが体にいいかを理解し取り組み習慣化を目指す。



115回柏の葉公園ウオーキング教室

元気だからウオーキングするのでなく
ウオーキングするから元気になれるのです！

柏の葉ウオーキングクラブスローガン
健康はウオーキングする人への贈り物
楽しくなければ長続きしない

ウオーキング教室は6回参加で修了証、参加6回目に贈呈します。 2016年12月6日改訂 柳田秀雄



柏の葉ウオーキングクラブの原点 **ウオーキング教室**

2017年年度日程、第1又は第2火曜日
1月 10日 4月 4日 7月 4日 10月 3日
2月 7日 5月 9日 8月 1日 11月 7日
3月 7日 6月 6日 9月 5日 12月 5日

ウオーキング教室は2007年6月より始め。
9月5日で124回をむかえます。
開催場所は柏の葉公園コミュニティ体育館前

☆柏の葉公園の行事として開催。公園ホームページで
ウオーキング教室、ポール&ノルデックウオーク体験
は広報されています。

生涯スポーツとしてウオーキングを学ぶ。
日本ウオーキング協会、千葉県ウオーキング協会
指導員は会員の31名が取得
☆ウオーキング教室開催風景
姿勢、歩幅を基本に学び、実践しています。



6回参加で6回参加時終了証授与



真体の姿勢で歩くと、頭、肩、胸など



初参加者紹介、おしゃべりかけは？



姿勢良く、歩幅をやや広く、真っ直ぐ歩く

☆ウオーキング講座、歩く速さ、ストレッチ



5回毎に健康と運動、ウオーキング講座



体育館前芝生広場で歩き方、姿勢、歩幅学習



5回毎に教場で歩く速さ測定



ストレッチ(足入念に、大群)行なっています

柏の葉ウオーキングクラブが目指す活動

住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らしたい。そんな思いを実現するため
柏の葉公園をホームグラウンドにウオーキングによる健康づくり活動。

健康情報はテレビ、新聞、書籍などちまたにあふれています。何を取り入れたら良いか迷ってしまう位氾濫しています。また、自分に適した情報を知り健康づくりをやってみたいと考えている人も多くいます。柏の葉ウオーキングクラブでは

「健康はウオーキングする人の贈り物」「楽しくなければ長続きしない」

のスローガンのもと取り組み易く、楽しみながら継続できる健康づくりスポーツとしてウオーキングを地域に密着して行っています。

柏の葉ウオーキングクラブに参加していれば

ウオーキング全般の知識、健康づくりに役立つ知識を得ることができ、その知識を意識しウオーキングすれば健康になれる。そんなウオーキングを目指しています。

日常生活で自立できる期間である健康寿命を延ばす活動

成人病予防協会では「てくてく」運動＝歩く、「かみかみ」よく食べ、「にこにこ」笑顔、「わくわく」
いろいろな知識に興味を持ち、さらに健康について学ぶことが大切。ウオーキングは身体に良いと分かっているが取り組めない、継続できない。そのような人に運動の継続を手助けしています。

高齢化がすすみウオーキングの目的も変わってきました。★生活習慣病予防から健康寿命の延伸へ。
2000年頃は生活習慣病、メタボ改善がテーマ。★1日一万歩で内臓脂肪減少が叫ばれた。

生活習慣と病気の関係

車に頼りすぎた現代社会が生活習慣をかえた。
・偏りのない食生活・適度な運動・適正体重

| 生活習慣 | 病名 |
|------|--------------------------------|
| 食習慣 | 糖尿病 肥満 循環器病 高脂血症 高尿酸血症 大腸がん |
| 運動習慣 | 糖尿病 肥満 高脂血症 高血圧症 |
| 喫煙 | 肺がん 慢性気管支炎 肺気腫 歯周病など |
| 飲食 | アルコール性肝疾患 |

赤字の4つの病名が重なり合う死の四重奏

適正エネルギー摂取量は、一日1万歩はなぜ？

適正エネルギー＝身長(m)×身長(m)×22×身体活動レベル

わたしの適正エネルギー kcal＝ (m) × (m) × 22 × kcal

| 身体活動レベル | (60身長70cmの人) |
|-------------|--------------------------|
| 熟作業者・デスクワーク | 25～30 kcal 1800～1900kcal |
| 立ち仕事中心 | 30～35 kcal 1900～2300kcal |
| 肉体的労働中心 | 35 kcal～ 2200kcal～ |

一日の歩く目標、1万歩はなぜ！

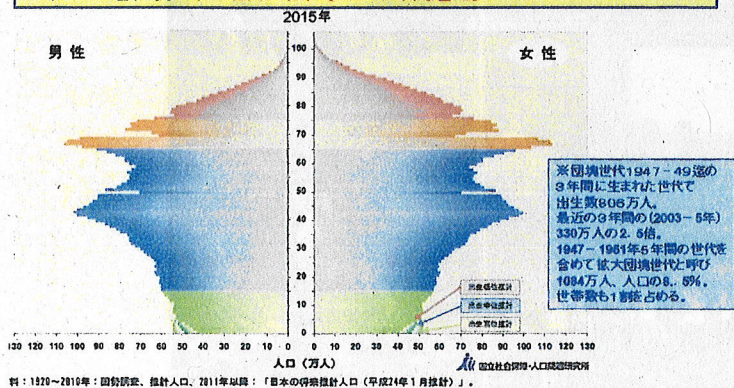
◎日本人Aさんの一日の摂取エネルギーは2,100kcal～2,300kcalといわれています。
基礎代謝量は体重1kgにつき約25kcal。
体重60kgの人であれば60kg×25kcal/kg=1,500kcal
通常のデスクワークであれば消費エネルギーは400kcal計1,900kcal
Aさんのエネルギー摂取量が2200kcalであれば
2,200kcal－1,900kcal＝300kcal、余分な300kcalをウオーキングで消費しようとするれば30歩が1kcal。30歩×300kcal＝9,000歩。このことから300kcal消化するのに一日1万歩、歩こうという目標の根拠になります。

高齢化がすすんで健康づくりのテーマが変わってきた。

日本の人口ピラミッド

柏市フレイル予防プロジェクト2025がスタート

2025年1月1947～49年生まれの団塊世代が後期高齢者(75歳以上)となる。現時点の後期高齢者の3人に1人は要介護状態(要支援含む)2025年に向けて後期高齢者が増えれば医療・介護給付費が激増し、その額は現在の1.5倍の75兆円に達する。これが広くいわれる2025年問題だ。



日本は高齢化のスピードが速い。

人生100年時代の超長寿社会が、人間的な生活でできるか(年金制度、介護制度)

だれもが健康寿命の延伸を望んでいます



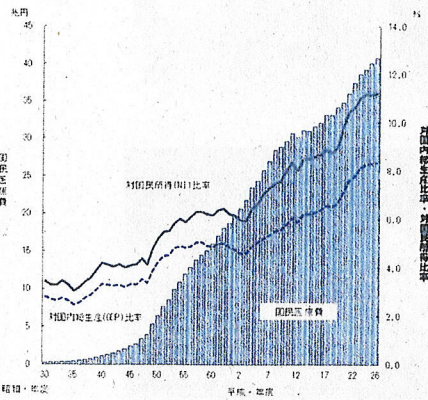
2015年日本人の平均寿命の平均男70.79歳 女87.05歳
2013年の健康寿命は男71.19歳、女74.21歳。2014年厚生労働省
平均寿命と健康寿命の差、男性9.6歳、女性12.84歳をいかに縮めるかが課題。
この期間が日常生活に制限のある生活の質(QOL)の低い期間

健康寿命の上位5県

| 男性 (歳) | 女性 (歳) |
|----------|----------|
| 愛知 71.74 | 静岡 75.32 |
| 静岡 71.68 | 群馬 75.27 |
| 千葉 71.62 | 愛知 74.93 |
| 茨城 71.32 | 沖縄 74.86 |
| 山梨 71.20 | 栃木 74.86 |

1. 諸外国に比べて例を見ない速さで高齢化が進んでいる。
・1950年代は先進国中最も低かった平均寿命
・1970～80年代に世界一に！
医学の進歩より⇒国民皆保険⇒日本の食生活
2. 1970年65歳以上の高齢者7.0%(高齢化社会)
1994年 14.0%(高齢社会)
2006年 20.8%(超高齢化社会)
高齢化社会から高齢社会になる迄の所要年数が短い
日本24年、フランス115年、ドイツ40年、スウェーデン86年、イギリス47年

平成26年度国民医療費は40兆8,071億円
(前年より7,461億円1.9%増)



- 人口一人当たり 32万1100円 前年6,400円(2.0%増)
- 国内総生産(GDP)比 8.33%前年+0.04%増
- 国民所得に対する比率 11.20%前年+0.14%増

2014年(平成26年度)医療費
65歳以上高齢者医療費 23兆9,066億(58.6%)
1人当たり医療費72万4400円(内訳)
医師診療医療費535,700円 歯科診療医療費32,500円
薬用調剤医療費12,7700円
☆医療技術の進歩で新しい治療法や新薬が出て効果が見込めるがお金がかかる医療費の単価が伸びている
※人口一人当たり医療費
65歳未満179,600円
65歳以上724,400円

平均寿命の国際比較

平均寿命は年齢別の死亡率などを基に、その年に生まれたゼロ歳の子供が何歳まで生きられるかを計算した数字。

平均寿命上位の国や地域

| 2015年 | | 2014年 | |
|-------|-------------|-------|-------------|
| 1 | 香港 87.32歳 | 1 | 日本 86.83歳 |
| 2 | 日本 87.05歳 | 2 | 香港 86.75歳 |
| 3 | スペイン 85.58歳 | 3 | スペイン 85.60歳 |
| 4 | 韓国 85.50歳 | 4 | フランス 85.40歳 |
| 5 | スイス 85.20歳 | 5 | 韓国 85.10歳 |

| 2015年 | | 2014年 | |
|-------|---------------|-------|---------------|
| 1 | 香港 81.24歳 | 1 | 香港 81.17歳 |
| 2 | アイスランド 81.00歳 | 2 | アイスランド 80.80歳 |
| 3 | スイス 81.00歳 | 3 | 日本 80.50歳 |
| 4 | 日本 80.79歳 | 4 | シンガポール 80.50歳 |
| 5 | シンガポール 79.94歳 | 5 | スイス 79.94歳 |

厚生労働省のデータより
2019年(平成26年)
平均寿命
・明治元年 16歳
・30代前半 90代前半
・大正元年 1912
・40代前半 大戦後
・1942 50歳超

65歳以上高齢者が急増。

総務省 平成28年統計からみた日本の高齢者 平成28年9月18日発表

65歳以上高齢者人口(推計) 3,461万人(総人口に対する割合:27.3%)
(男:1,499万人24.3%・女1,962万人30.1%)女性高齢者30%超
前年 3388万人 73万人増 26.7% 0.6%増加

高齢者人口の国際比較

| | 日本 | イタリア | ドイツ | フランス | イギリス | カナダ | アメリカ |
|-------|------|------|------|------|------|------|------|
| 平成17年 | 20.2 | 19.5 | 18.8 | 16.6 | 16.0 | 13.1 | 12.3 |
| 平成28年 | 27.3 | 22.7 | 21.4 | 19.5 | 18.0 | 16.6 | 15.2 |
| 対17年増 | 7.1 | 3.2 | 2.6 | 2.9 | 2.0 | 3.5 | 2.9 |

高齢者人口と割合

| | 総人口(万人) | 高齢者人口割合 | | | |
|--------------|---------|---------|-------|-------|-------|
| | | 65歳以上 | 70歳以上 | 75歳以上 | 80歳以上 |
| 平成17年(2005年) | 12777 | 2576 | 1830 | 1164 | 636 |
| | 割合 | 20.2% | 14.3% | 9.1% | 5.0% |
| 平成28年(2016年) | 12695 | 3461 | 2437 | 1697 | 1045 |
| | 割合 | 27.3% | 19.2% | 13.4% | 8.2% |

100歳以上高齢者が急増。

100歳以上高齢者の数 65,692人

100歳以上の人數推移

1963年(昭和38) 163人
1998年(平成14) 1万人突破
2007年(平成19) 3万人突破
2009年(平成21) 4万人突破
2012年(平成24) 5万人突破
2015年(平成26) 6万人突破
2016年(平成28) 6.5万人突破

| 上位 | | 下位 | |
|--------|-------|--------|-----|
| 1.東京都 | 5,356 | 43.秋田県 | 547 |
| 2.神奈川県 | 3,315 | 44.福井県 | 500 |
| 3.大阪府 | 3,304 | 45.青森県 | 493 |
| 4.北海道 | 2,829 | 46.徳島県 | 488 |
| 5.大阪府 | 2,805 | 47.鳥取県 | 461 |

100歳以上高齢者の都道府県ランキングは1位東京都、2位神奈川県、3位大阪府、最下位は鳥取県

人口10万人当たり100歳以上高齢者の割合 都道府県100歳以上高齢者数平均961.68人

| 上位 | | 下位 | |
|-------|-------|---------|-------|
| 1 島根県 | 96.25 | 43 神奈川県 | 39.19 |
| 2 高知県 | 87.93 | 44 大阪府 | 39.12 |
| 3 鳥取県 | 84.84 | 45 千葉県 | 38.27 |
| 4 鹿児島 | 82.78 | 46 愛知県 | 35.05 |
| 5 香川県 | 82.60 | 47 埼玉県 | 30.97 |

厚生労働省
2015.9.14

高齢でもいつまでも元気に過ごせるように2014年からポール＆ノルディックウオーク教室体験会を始めました。膝が、腰が痛い。二人揃って長生きは出来ない。ストックが使えれば買い物、外出、生活ができる。

高齢社会を元気に！ 柏の葉ウオーキングクラブの2014年からの行事
ポール＆ノルディック・ウオーク教室体験会
2017年度日程 第1又は第2木曜日
1月 12日 6月 6日 7月 6日
2月 2日 11月 1日※ノルディック遠足
3月 2日 6月 1日

柏市民活動団体として
ポール＆ノルディックウオーク体験の機会を提供

東大生の仲間と一緒にコース内での直線歩き
ストックを使ったウォーミングアップストレッチ
季節の花畑をバックにしたウォーキング
ストックの組み立て、持ち方、姿勢、心拍数測定、歩幅の踏み出し方等基本を学んで実践します。

ポール＆ノルディック団体は4団体ある。

- ①全日本ノルディックウオーク連盟 (ディフェンシブスタイル)ポールウォーキングと同じ前置き、(アグレッシブスタイル)ノルディックウォーキングの両方を指導
会長 宮下充正氏は東京大学名誉教授。ノルディックウォーキング学会もある。元日本ウオーキング協会会長
- ②日本ポールウォーキング協会 運動不足な方をターゲット、ポールは前置きのみ、肘を引くウォーキングで1段、2段、3段ギアと腕の動きで運動強度を調節
- ③日本ノルディックウオーク協会 アグレッシブスタイル、旅行企画数多くある。
- ④日本ノルディックフィットネス協会 フィットネスレベルのノルディックウォーキング。国際ノルディックウオーク連盟公認。

「柏の葉ウオーキングクラブポール＆ノルディックウオーク体験会」は上記団体①②③の指導員5名とレンタルポール15本を用意し2014年より毎月開催している。今回、柏市脳トレ指導員に7名が学んでいる。

柏市施設での活用にご協力していきたい。

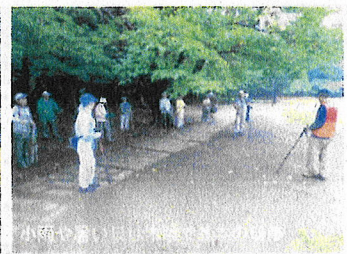
ポール＆ノルディックウオーク教室体験会は柏の葉公園をフルに使って楽しく、どんな天気でも開催しています。



ポール＆ノルディックウオーク教室体験会参加者



柏の葉公園をホームグラウンドにして開催



小雨や曇り日は、傘をささる方が多い



雨は柏の葉公園総合競技場で演技を行いますので安心



競技場のスタンドで階段の上り下り演技

NHK首都圏ネットワークでクラブ活動が紹介された。千葉大予防医学センター近藤克則教授 歩く人が多い街ほど転倒する人が少ない。柏市は全国一転倒する人が少ない。 講義で伝えているマスコミで取り上げているウオーキング情報

2015年12月21日(月)NHK首都圏ネットワークでクラブが紹介される。

お年寄りの転倒
30分以上歩く人 多い街ほど転倒少ない

12/21(月)
お年寄りの転倒

65歳以上 約10万人対象にアンケート (5年前とおとしの結果比較)

転倒の割合 少ない

みんなが「歩き出す」と 転ぶ人が本当に減ります

それを示したのが 今回の研究の新しいところ

歩く人多い街ほど 転倒する人少ない

柏市

柏市
「転倒しにくさ」を示す指標 75歳以上で全国30市町村中 1位

ウオーキングサークルが盛ん

柏の葉 ウオーキングクラブ

お年寄りにはいい その理由は

田村 和之さん
転ぶが高いとつかえることがあったんですが今はなくなりました

田村 三郎さん(68)
万歩計の結果を100歩単位で

2007年よりウオーキングで推奨しているツールで、「記憶より記録」と運動の習慣化に取り組んでいます。

毎日歩数を記録

みなさんと会話しながら歩きます

それがすごくいい

地区で転倒に差

千葉大予防医学センターの2回の取材とNHK千葉放送局の1回の取材、首都圏ネットワーク撮影隊の取材にご協力いただきました会員の皆様にお礼申し上げます。クラブ活動をそのまま取材いただきました。これからも地域に密着したウオーキングによる健康づくり活動を行ってまいります。継続は健康に直接きます。できるだけご参加下さい。(柳田まゆみ)

それを全国に広げることで 転ばない町を増やせるのではないかと

ウォーキングの新常識。一日一万歩はもう古い、8,000歩と20分の速歩が健康のカギ。
 東京健康長寿医療センター研究所 老化制御研究チーム 青柳幸利博士
 群馬県中之条町で2000年から現在まで17年間、65歳以上5,000人に活動量計で計測。近隣では志木市

1日8000歩、20分の速歩が健康のカギ！！



東京健康長寿医療センター研究所
 老化制御研究チーム副部長
 運動科学専修部長 青柳幸利博士

重要 重要なのは加齢とともに身体を動かさなくなることによる筋力低下

老化は脚から始まる
 加齢とともに歩き方が変化します。
 ・背が曲がり、上半身が前かがみになると姿勢の変化から始まり、膝関節が曲がってきます。猫背で膝が曲がると歩幅を大きくとることができず自然と歩幅の小さい歩き方になり、足の動き方もゆっくなり歩行速度が遅くなる。



活動量は年と共に下がってきながら病気の症状が少しずつ重くなる

- ・歩く速度で自分が認知症予備軍かどうか分かる
- ・前頭葉の機能が低下してくると歩く速度が遅くなる
- ・1m1秒以上かかると認知症予備軍の可能性ある



「病気を予防する新しい基準で健康づくり」
 運動することは健康に良い。一日一万歩歩くこと健康に良い。といわれてきた。
 群馬県中之条町65歳以上5000人を対象とした2000年からの長期研究で見えてきた高齢者の健康法とは。運動頻度や時間、生活の自立度、睡眠時間、食生活のアンケート。2000人の血液検査、遺伝子解析、500人身体活動計(歩数と速歩き時間)を携帯して24時間365日身体活動をモニター

ウォーキングの新常識!

やっではないけないウォーキング

- 1 起床後1時間以内のウォーキング
- 2 1日1万歩以上
- 3 ウォーキングの時間だけが運動

ウォーキングの目標値!

ウォーキングの時間

1日2.1時間で8000歩
 そのうち中強度の速歩20分

認知症有病者

3452万人

予備群

400万人

健康者

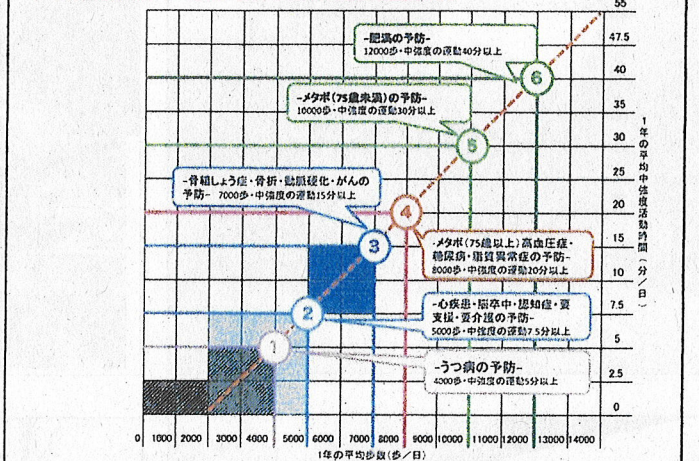
65歳以上高齢者人口 2079万人

ウォーキングの6大ポイント

- 1 8000歩はあくまで生活の中で
- 2 20分は速歩きの時間
- 3 中強度は「なんとかな話ができる程度」
- 4 夕方5時に運動
- 5 運動不足は4000歩/5分から
- 6 最低2ヶ月は続ける

10年以上続けて行なわれた中之条研究で得られた成果

- ・中強度程度の活動がしっかりできていた人は病気になるにくい。
- ・自分にとって適度な運動が年間を通して日常的になされている。
- ・その具体的基準は「平均歩数1日8000歩、中強度の運動20分」



健康長寿・病気の予防
 病気になりにくい身体づくり

ポイントは?
 健康な人は、「運動の質」が良い

量
 (主に歩数)

仕事や家事など起きている間にどれくらいの活動をしていたか

質
 (運動の強度)

1日のうち自分にとって中強度の運動がどれくらいできていたか

4000歩 速歩き5分

5000歩 速歩き7分半

7000歩 速歩き15分

8000歩 速歩き20分

うつ病 寝たきり

認知症 脳卒中 心疾患

がん 動脈硬化 骨質低下

高血圧 糖尿病

歩数と速歩で病気予防
 4000歩、速歩5分
 うつ病、寝たきりにならない

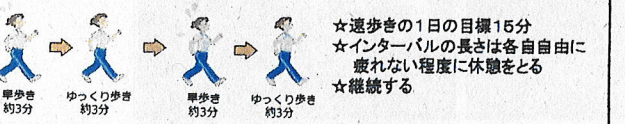
5000歩、速歩7分半
 認知症、脳卒中、心疾患

7000歩、速歩15分
 がん、動脈硬化、骨質低下

8000歩、速歩20分
 高血圧、糖尿病

インターバル速歩 信州大学院医学系研究科 能勢 博教授

インターバル速歩 信州大学医学系研究科 能勢 博教授提唱
 2003年から6000名以上の中高年を対象に実証実験
 ①肥満解消②筋力アップ③高血糖や高血圧の改善に効果



歩き方は?
 ★正しい姿勢(①背筋を伸ばす。②目線を遠くに見て、③かかとから着地。)
 ★腕を後ろに振るようしながら歩幅を広げて歩く。前傾姿勢にならないように
 ★全力の70%、1分間160歩を目指した早歩き。早歩き3分×5回=15分
 ・朝: 速歩2分ゆっくり1分×3セット・昼: 速歩2分ゆっくり1分×3セット
 ・夕: 速歩2分ゆっくり1分×3セットに分けても良い
 1日15分、週4日以上、6ヵ月継続し習慣化

注意点を求めて
 ★ストレッチ、水分補給、クールダウンストレッチ
 ★終了後3分以内に牛乳(200ml)またはヨーグルト、チーズなどアミノ酸を含む乳製品を摂取することで筋肉に効率よくタンパク質を取り込み筋力アップ

5回毎に柏の葉総合競技場で400m速歩測定



楽しくなければ長続きしない。運動習慣化をめざして。

第115回 柏の葉公園ウォーキング教室

ウォーキングの楽しみ方



山手一周ウォーク



2016年12月6日改訂 柳田秀雄

私達はウォーキングマナーを守り
地域住民に支持されるウォーキングをします。

柏の葉ウォーキングクラブはクラブ設立時より
1. やあ！お早う 明るい挨拶 さわやかに
2. 信号で、あわてず あせらず 待つ余裕
3. ひるがるな、参加者だけの道じゃない
4. 自分のゴミ、自分の責任持ち帰り
5. 歩かせて、いただく土地に感謝して
を地図に入れたりスタートする前などに訴えてきました。
しかし、最近は一列、車！など声が飛び交うようになってきています。
慣れないのでしょうか？役員だけではマナーは守れません。
会員、参加者を含め一人、一人が厳しく対処し、
地域住民が地域住民の非難的にならないようにしましょう。
これから健康づくりにウォーキングを始めようという人は増えてきます。
自ら節を示し、ウォーカーの品格を高めましょう。
マナーが悪いと地域住民の支持を失います。
全員が誇れるウォーカーになりましょう。
★基準は2列歩行(右側、車道より離れた歩道を歩く)
★良い道は一列歩行

月例会・ウォーキングを楽しむ

特別例会・番外ウォーキング

月例会ウォーク・泊ウォーク
特別例会ウォーク・柏の葉公園ウォーキング教室



歩行距離は15Kmを基準。(8月除く毎月)
東京都内は電車に乗るので土・日に開催。



1月例会 2016年 1月5日(火) 晴れ
柏北西部ふるさと柏よとこめぐり18Km
新春ウォーキング(福)巡り 参加者143名

西光院 長泉寺 大洞院 吉祥院のスタンプ



集合場所の御田川テラス
特別例会ウォーク 3月27日(日)晴れ
青春の神田川橋巡り
新橋開の神田川を歩5.12・30Km
参加者 73名(男45・女28)

御田川めぐり

井之頭公園のめぐり



4月例会 2016年4月2日(日)晴れ
加賀公園 石神井川のほとり山道復元15Km
参加者69名(男37名・女32名)

加賀公園の桜

石神井公園

板橋駅前駅舎

柏の葉健康コースはA～Lコース12コース(6～12Km)累計120Km



柏の葉健康コース
月2回楽しいウォーキング教室
・歩く楽しさ
・歩き幅れ
・健康の美感
認知症予防に歌を合唱



柏の葉健康コースはしっかりストレッチ



誰もが知っている歌をみんなで合唱



利根運河はみどり一杯の土木遺産コース



近藤大相公廟は鶴巻やなど自然が豊か



2016年総会はユネスコ記憶遺産登録を目指して実施した21世紀の朝鮮通信使日韓友情ウォーク動画記録会



国際交流ウォークで韓国内はパトカー前後2台がついた釜山ゴールで釜山日本総領事館にてゴール祝賀会



日比谷公園で柏の葉ウォーキングクラブ出迎えウォーク夏の行事、温泉避暑一泊ウォーク奥日光湯ノ湖



山手線一周ウォーク(各駅にタッチ)



10月16日(日)第6回山手線一周ウォーク(4.5時間) 日本橋三越本店前を通過
参加者29名(男23・女6)一週20名・半周9名

御園山公園を通過

夕方の山手線上中里駅前

キャンパス駅からぽーと「まちの健康研究所」で実況中継



まちの健康研究所「あ・した」に山手線一周ウォークを実況中継 仲間と歩く・楽しく継続できる。

地域のウォーキング啓蒙普及にウォーキングフェスタ開 第9回柏の葉公園ウォーキングフェスタに横幕掲示



10月9日(日)第9回柏の葉公園ウォーキングフェスタ 朝方強い雨、宮近町が主会場
参加者237名 20.25kmを歩いた出発式

雨の天に雨を歩くウォーカー

柏の葉公園を駆け抜ける10kmウォーカー



柏市フレイル予防2025プロジェクトPRIに横幕掲示を提案させていただきます。競技場に掲示するだけ 柏市関連行事でも使用できるように検討下さい。チラシにあるような団体の後援をいただいています。

ウォーキングはどのようなイベントも楽しくできる。

楽しみ方は色々 **我が家のイベント 娘の(婚家から)孫を訪ねる道**

2015年第12回のウォークを行いました。

柏 葛西

①ゼッケン

コース

- ①大会ゼッケン
- ②自宅スタート
- ③江戸川
- ④金町浄水場、景況
- ⑤ゴールで記念写真

⑥ゴールで孫9歳と対面

⑦今年母孫と自宅スタート

⑧矢切の渡しから葉又帝釈天 高木屋でお茶とだんごを食べる

歩くだけで健康寿命を延ばす!

認知症にならないための歩き方

★元まちの健康研究所所長 椎名一博さんの著書
★現在健康寿命デザイン株式会社

歩行速度の計算法
ストップウォッチを持って計測
歩いた距離(メートル)
+
かかった時間(秒)
=
秒速×メートル
×60で分速

歩幅広めて早歩きの人長生き!
歩くだけで脳が大きくなる!
健康長寿のカギは「歩く速さ」だった。

歩くほど脳が元気になる
・脳は基礎代謝の20%のカロリーを消費
・歩くことで血流が増える
・散歩程度でも良いができれば少し頑張って速足でウォーキングすると認知症に効果

歩く速さも健康に重要。

速く、長い距離を心掛けよう。歩く速さ(産経新聞2016.1.5の記事より)

北原ライフサポートクリニック内科医 下馬和弥氏

- 健康のために歩いています。一日一万歩・歩数を目標にしている人が多いがどのくらいの速さで歩くかを意識している人は案外少ない。
- ゆっくりぶらぶら歩くより、さっそうとしゃきしゃき歩くでは病気の発症率に違いがある。

アメリカの研究でウォーキングを趣味とする約94万人の中高年(平均年齢女50・男60)の時速が

- 7.1km以上
- 7.1km未満6.4km以上
- 6.4km未満6.7km以上
- 6.7km未満

の4グループに分け19年間調査した。その結果、最も速いグループはそれ以外のグループと比べ死亡率が18%高まり、心筋梗塞や糖尿病、認知症などの発症する割合も高くなっていた。

※日本人の一般的な歩速を考えると散歩が3km、早歩きが4km程度で6.7km以上は日本人にとって決して速くない速さ

分類は、アメリカ人の体格や対象者がウォーキングが趣味で歩き慣れている人たちということで決めたようです。研究結果はそのままだと日本人に当てはまるものではないが、歩速の違いで病気のなりやすさが異なることは参考にしてほしいと思います。

最近アメリカ人を対象とした高齢者の歩速について調べた研究が最近報告された。調査開始時に平均73歳の人たちの歩速を①4.8km以上、②4.8km未満3.2km以上③3.2km未満の3グループに分け、10年間追跡調査した。この結果も歩速が速いと病気のリスクが高くなっている。最も速いグループは最も速いグループに比べ狭心症、心筋梗塞、脳卒中など心血管疾患が50%多くになっている。運動量が少ない人は多い人に比べて同様の病気のリスクが3~50%高まる。※より速く長く歩いた方が健康になるといえる。歩く速さはその人の体格や心肺機能、体力の影響を受けて、通常は加齢に伴い遅くなるのは歩幅が狭くなり歩速が遅くなるため。歩くときは意識的に歩幅を大きく、リズムよく、できるだけ長い距離を歩くように心がけましょう。

ららぽーと北館「元まちの健康研究所」所長の著書

健康寿命 知っていますか?

しっかり食べて ストップフレイル

しっかり動いて フレイル予防ハンドブック

みんなで楽しく

いつでも元気であるために、だから今からフレイル予防。

柏市はフレイル予防2025プロジェクトで活動開始

2025年団塊世代 柏市 後期高齢者に! 東京大学高齢社会研究所機構飯島先生監修

健康長寿と認知症予防はこれからの社会の重要事項。柏市脳トレウォーク講座にクラブ会員8名受講。脳トレウォークきっかけで市民が歩くコースが市内全域にできればと思っています。飯島先生監修のフレイル予防ハンドブックを片手に活動したい(柏の葉に東大ができた恩恵に感謝)。健康寿命と平均寿命の差がちぎまらないので医療費の先延ばしになっても削減は難しいと思う。でも個人は元気であれば生活は楽しめるそのために健康であることが重要と思う。主に生活習慣病予防に1万歩を基準にしてきた。高齢化で歩き過ぎという。本当に良いかはわからない。 -8完-