

助成事業実施報告書

団体名 みたか・みんなの広場運営協議会

代表者・役職名 氏名 代表 成清 一夫

▼報告書の扱い、および記入にあたっての注意点

この報告書(精算報告書以外)は、ホームページなどで公開する予定ですので、広く読まれることを想定してご記入ください。また、編集段階で、表記・表現等を事務局で編集する場合がありますので、あらかじめご了承ください。語尾の表現は「です・ます」調をお願いします。報告書に掲載するため活動の内容がよくわかる写真(2枚程度。写真の肖像権問題がないものの提出をお願いします)を添付して下さい。

1. 助成プロジェクト名

ポールウォーキング普及活動

2. 実施団体の概要(創設の経緯、創設時期=法人で、法人化前に任意団体での活動がある場合、その段階からご記入ください。会員数など。180文字程度まで)

2011年6月18日、三鷹市内の会合で、「たったひとつの団体でできることは限られている。三鷹にはたくさん活動団体があるのだから、その団体が協働して活動して、点から線、線から面と、活動を展開しなければならない。」という発言があり、この発言に賛同した団体が共同して新しい公共モデル事業の助成を得たことから、現在に至っている。

3. プロジェクトの目的とその背景(※応募申請書に記載のものでも可) 250文字程度まで

超高齢化社会、地域包括ケア等の具体的な解決策も提示されていない。いま、高齢者自身に行動のための指針と具体的解決策を示し、健康な生活維持に有効な方策を実施すべきだと考えている。高齢者が容易に参加でき、かつ効果が期待できるものとして、ポールウォーキングがあり、地域包括ケアで最重要課題とされている介護予防活動を実現するためポールウォーキングの普及、拡大を実現する。

4. プロジェクトの内容(※当初予定と変更がない場合は、応募申請書に記載のものでも可) 300文字程度まで

- (1)定期的に(週一回)、参加者を募ってウォーキングを実施する(2017年1月末 から実施中)。
- (2)お試し会を開催して、興味のある方に試していただき、参加を呼びかける。
その際、ポールが必要になるので、貸出用のポールを準備して、参加をしやすいよう体制を整える。ポールは他団体がお試し会を開催する際にも貸出をする。
- (3)講演会を開催して、ウォーキング効果等の説明機会を設ける。
- (4)ウォーキング(歩き)とはいえ、ポールを利用したり、歩く前の準備運動も必要なので、適宜、指導者を招請して、きちんとした運動ができるようにする。
- (5)包括支援センターやデイサービスと連携をして、参加者の増加を目指す。
- (6)ウォーキングという運動にとどまらず、終了後のお茶会の場を設け、コミュニケーションの場としての機能を持たせる。

5. プロジェクトの実施で得られた「結果」(OUTPUT。実施回数や参加者数など)、「成果」(OUTCOME。事業によって生まれた直接的な変化)、「社会的な変化」(IMPACT。事業が社会に与えた影響)などの『効果』 300文字程度まで

- (1)実施状況 年間を通じて、当初の計画通り、雨天以外は毎週実施してきた。
- (2)講演会は予定通り、指導者の招請は、3回の予定を4回実施(指導料交渉の結果)
- (3)メンバーは、当初6名でスタートしたが、現在の登録者は16名、定期的な参加者は10名程度で、順調に推移している。3月には、90歳代の女性の入会もあった。
- (4)市内の複数の地域での活動を期待しているが、問合せはあるが、リーダーをやる人材が見つからないことで、なかなか実現しない。地域包括支援センターを通じての問い合わせもある。
- (5)毎週のウォーキングは、単に歩くだけでなく、①季節に合わせたルートの選択(お正月は神社めぐり)、②時たまのランチ会、③ちょっとした遠出(昨年12月は深大寺)等を工夫して、飽きないように心がけている。

6. プロジェクト実施にあたっての課題、今後の展望など 300文字まで

特に課題というものはないと考えているが、今後やっていきたいことは、(1)参加者の増加 ロコミを通じてのゆっくりとした拡大、(2)複数地域での活動、(3)地域イベントでのPR、等である。
ノルディック連盟との連携や、地域活動(全国大会—志木市)の情報も得ながら、可能なことは取り組んでいきたい。

7. 参考資料

支援対象プロジェクトで作成したチラシ、パンフレットやマスコミで紹介された記事等は現物またはコピー、活動状況の写真などを参考資料として提供してください。

参考資料あり・特になし

2017.4.15 昭和記念公園 ソーシャルウォーキング体験会



2017.9.24 三鷹中央通り体験会



みたか みんなの広場

歩行と姿勢の改善、認知症の予防から 支え合いの仲間づくりまで～ノルディック・ウォーク～

もう5年前ぐらいになるのでしょうか・・・？
一人の男性が、わが地域包括支援センターに訪ねてきた。この男性が、ウォーキングを日本に広めた方だということを後で知った。彼は私に、2本の杖を使ったウォーキングは高齢者ほど必要だということを熱く熱く語ってくれた。それが、「ポール・ウォーキング」だったので。

—大田区地域包括支援センター入新井センター長 みまーも発起人 澤登久雄さん—
「地域包括ケアに欠かせない多彩な資源が織りなす地域ネットワークづくり
—高齢者見守りネットワーク『みまーも』のキセキ」より



日 時:平成29年10月7日(土)10時～12時
場 所:三鷹市市民協働センター第1会議室
参加費:無料(当日会場へおいでください)

基本講演 徳田 武さん

「ノルディックウォークの展開と効果」

株式会社ライフ出版社社長、日本ヘルスプロモーション学会元理事

【主要出版物】

- ・公衆衛生情報
- ・シニア向けノルディックウォーキング・ポールウォーキング
GUIDE BOOK
- ・地域包括ケアに欠かせない多彩な資源が織りなす地域ネットワーク
づくり—高齢者見守りネットワーク『みまーも』のキセキ



事例紹介 芝田 竜文さん

「医者があきらめた変形性膝関節症患者が歩いた」

全日本ノルディック・ウォーク連盟 指導部講師

- *歩けるようになったご本人もおいでになる予定です。
- *ノルディックウォークの基礎についての説明と体験会を行います。

体験会:当日9時30分 協働センター入口にお集まりください。



三鷹ノルディックウォーク友の会 みたか・みんなの広場

ウォーキング活動:毎週土曜日10時～12時

集合場所:井の頭公園または三鷹市市民協働センター

参加費 無料(ポールは本人負担・貸出用ポールあり)

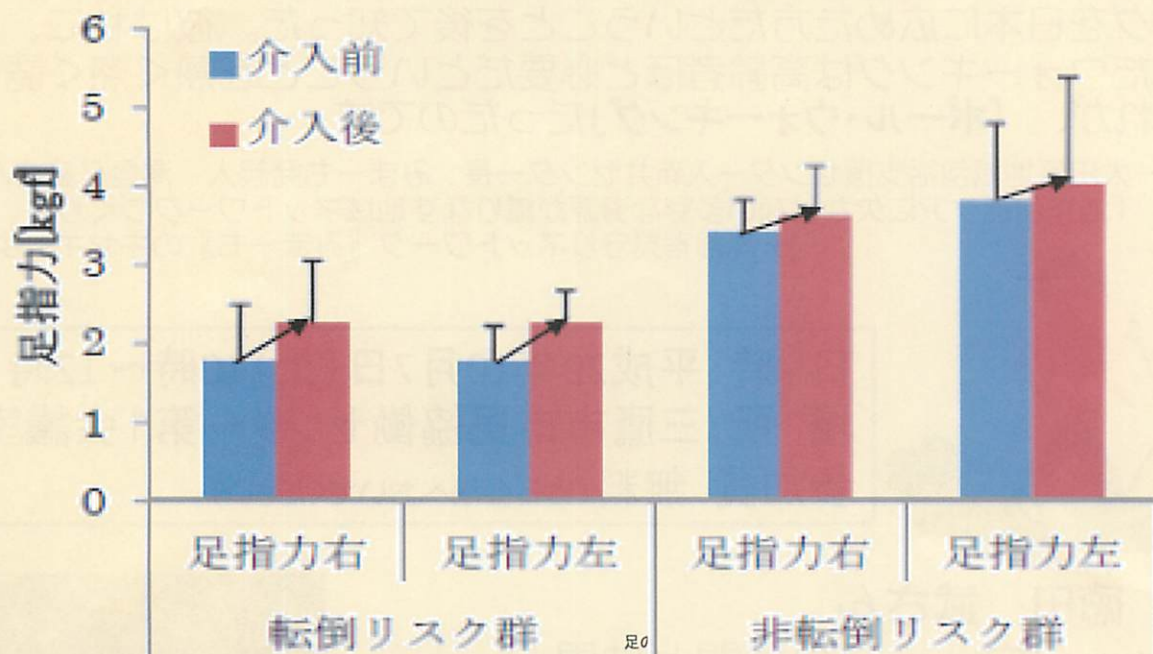
問合せ なりきよ knarikiyo@gmail.com 携帯 080-1362-5359

シニア向けノルディックウォーキング・ポールウォーキングは、なぜ、効果的なのか！？（大田区の検証結果から）

山下和彦東京医療保健大学教授による歩行機能の計測結果

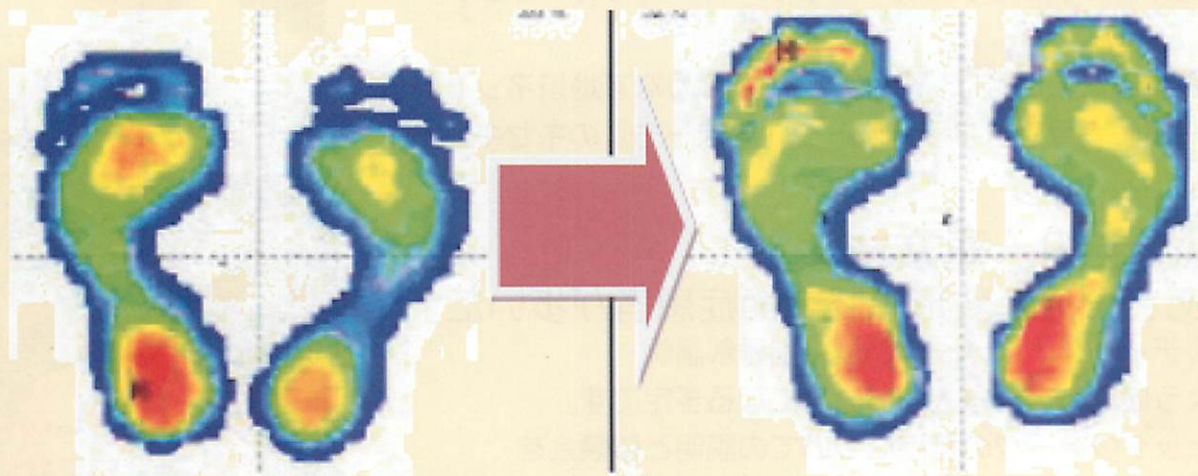
■ 下肢筋力が向上（足指力：前後方向の力&バランス機能）

<足指力の介入前後の比較>



■ 足圧分布が改善（足のグリップ力&バランス機能）

<足圧分布の改善例（介入前[左]と介入後[右]）>



資料提供

「シニア向けノルディックウォーキング・ポールウォーキングGUIDEBOOK」

株式会社ライフ出版社