

## 行政との連携・協働ですすめるポールウォーキング教室・イベント ～健康寿命の延伸を目指して～

### <活動概要>

協議会名	(一財) 神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会
活動メンバー	神奈川健生ポールウォーキング振興会 (KPWS)
従事者	日本ポールウォーキング協会認定アドバンスコーチ 25名
連携・協働事業体	各市町の高齢介護課、包括ケア推進課、地域包括支援センター、地域高齢者支援センター、地域ケアプラザ等
活動地域	神奈川県内、コーチ居住地を中心に活動
活動対象	どなたでも参加可能 (特にプレフレイルの方におすすめ)
活動の目標等	ポールウォーキングの楽しさや健康への効果を伝えることで、地域の高齢者を元気にすること (健康寿命の延伸)



村上政司  
ポールウォーキング振興会  
フレイル担当理事

### 1. ノルディックウォーキング・ポールウォーキング活動を始めたきっかけ

入院したことのない私が在職中の60歳からがんの手術を2回経験した。胃の三分の二を取り、その後1年間は抗がん治療の副作用に悩まされた。そのような中さらに前立腺全摘手術を受けた。手術後のベッドの上にパソコンを置き、「健康・生きがい」と検索していたら健康・生きがい開発財団のホームページを見つけた。各種ある事業の中にノルディックウォーキング (以下NW) があった。まずは健康を取り戻さないといけない。体力が落ちた自分に適した運動は何だろうと考え、これまで時々NWを経験していた私は早速入会の手続きを始めるとともに、NWを本格的にやろうと特定非営利活動法人 日本NW協会が実施するインストラクター資格を取得。さらに、同じようにポールを使うポールウォーキング (以下PW) があることを知り、PWのコーチにもなった。退職後体力も回復してきた中で、本格的にNW・PWに取り組もうと決心。地元秦野市でNWを皆様に紹介したいと、平成24 (2012) 年6月にNW同好会を立上げ、その後10月にはPW体験会を始めた。

### 2. NW・PWの活動紹介 (秦野市他行政との連携に向けた活動)

#### (1)「秦野NW & PWクラブ」主催の講習会

NW・PW 定例会は今年で10年目を迎え、2021年度にはNW参加者は延べ約800名、PWは約1,550名に達した。主催事業は行政に縛られることなく自由に決めることができるが、事故やけが等の防止等全ての責任は主催者にあるので気を遣うことが多い。日々どうしたら参加者が増えるかと考え、まずは参加して楽しかったと思える講習会を心掛けている。参加者を増やすことは実績づくりにもつながる。PW活動の大きな目的は、行政(秦野市ほか)に理解してもら



参加者に基本歩行の説明をする筆者 ▲

らうことだと考えており、行政から聞かれるのは、まずはどこでやっているかと実績である。概ね行政が主催する講習会は短期間で終了するものが多く、継続したい参加者は私どもの講習会に参加できるメリットも言い加えている。

#### (2) 行政から受託する講習会

行政から委託されるのはほとんどPWで、これまで、秦野市高齢介護課、秦野市各地区高齢者支援センター、山北町健康づくり課、相模原市保健局、町田市高齢者支援センターから受託し、フレイル予防、健康寿命の延伸に関係する健康関連部署である。とにかく出来るだけ多くの方に参加してもらえよう「ここに来てくれではなくそこに行きま



▲基本歩行のチェック

す」式の秦野市が実施する『秦野市出前講座』に「PW 講座」を組み入れてもらったことが実績が伸びている要因と思われる。行政との連携・協働に際し心掛けていることは、担当者との人間(信頼)関係の構築である。担当者は2～3年で異動することが多いことから、頻繁に顔を出す、メールをする、電話連絡する等常にコンタクトをとるようにしている。半年以上未連絡だと担当者も変わり縁が切れてしまう。また、行政から依頼される各種委員活動、ボランティア活動はできるだけ受けるようにしている。集客に困っている講演会のお手伝いなどの積み重ねは、人間関係構築に重要である。現在私は「秦野市のフレイルサポーター」として中心的な役割を担っている。

### 3. 神奈川健生が取り組む、行政との連携・協働事業の推進

#### (1) 平成17(2005)年神奈川県「横浜市加賀原地域ケアプラザ」からの受託事業がキッカケ

(一財)神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会(以下、神奈川健生)として初めて行政との協働事業に取り組んだのは「横浜市加賀原地域ケアプラザ」が主催する事業であった。神奈川県からの初めての受託事業で、平成19(2007)年1～3月の11日間、受講者は延べ220名であった。翌年も受託し、神奈川健生の各「地区ネット」(神奈川県内のエリア別に9地区ネットあり)が神奈川県内市町村で実施し、一定の成果が得られた。これをきっかけに、平成20年には、神奈川健生内に「行政との協働事業部会」が発足、平成21(2009)年には「報告書」(行政との協働事業入門書)を作成した。

#### (2) 「地区行政への取り組み連絡会議」を発足

これまでの実績を踏まえ、本年度の事業計画の一つとして、神奈川健生の各種活動(地区ネット活動、講師活動、成年後見活動、PW、フレイル予防等)が情報交換をすすめ、2022年9月に行政との連携・協働事業の推進・実現を目的にしたプロジェクト「地区行政への取り組み連絡会議」を発足させた。私が主担当で9名の理事で構成し2か月に一度の会合を予定している。行政への取り組みは主に高齢者対象の部署(高齢課、ケア推進課、公民館、地区センター、社会福祉協会、包括支援センター等)へのアプローチが基本となるが、まずは訪問する部署明確にする必要がある。高齢者を対象にした部署(高齢介護課、地域ケア推進課、健康増進課、健康づくり課)は、フレイル予防事業を推進している部署であり、PW 担当者の多くは兼務で看護師、保健師の資格を持っている方です。重要なのは地域の実情、実施事業の有無や事業内容等の情報を聞き出すことである。



#### (3) 「PW」と「フレイル予防」を合わせての提案が良い(キーワードは「転倒予防」「介護予防」)

東京大学高齢社会総合研究機構(IOG)の飯島勝矢教授の講演で「フレイル予防はサルコペニアにならないこと」「有酸素運動だけでなく、スタワットも大事」と話されています。PWは2006年に日本の整形外科医が考案。2本のポールを持って歩くことで、全身運動となり姿勢やバランスが良くなり転倒予防・介護予防につながる。PWはただ歩くだけでなく、筋トレやストレッチもとり入れたもので高齢者には楽しくできる運動。現在多くの行政やケアプラザ、高齢者支援センターで講習会や体験会を行っているのはご承知の通りである。これから、多くの自治体にこの取り組みが広がるよう、地域の実情に合わせたPW 教室やイベントを提案していきたい。

**ポールウォーキング体験会**  
**7月1日(金) 9:30～11:30**  
**申込制 65歳以上 先着20名 無料**

ポールを持つと  
 正しい姿勢に  
 安定して歩けます  
 足腰の負担↓  
 運動効率↑  
 全身運動  
 ふだん杖の方や歩くのが不安な方もお試しください

講師：(一般社団法人)日本ポールウォーキング協会アドバイザー スコア  
 一般社団法人神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会 目高公男 氏他

※当日はケアプラザ周辺を少し歩きます。雨天は室内のみ。  
 持ち物：タオル 飲み物 室内靴 リュック等(両手をあける)  
 申込み：下倉田地域ケアプラザ ☎ 045(866)2020

▲神奈川健生が企画した「体験会」チラシ