

『歩く人。』になろう ウェルビーイングを叶える歩き方

帝京大学 佐藤真治

1



2

『歩く人。』になろう

- ・ウォーキングのような有酸素運動が生活習慣病予防のために大切なことは、今やだれもが知るところです。
- ・近年は、有酸素運動に筋力トレーニングを併せて行うことが望ましいとされ、高齢者であっても筋力アップが不可欠であると広く知られるようになりました。
- ・そしてこれからは「**ウェルビーイング**」の時代が来ると考えます。
- ・そのために大切なことは、**人と人とのつながり**です。
- ・自ら歩いて人と人とのつながりを持ち続け続けられる「**歩く人。**」になりませんか？
- ・それは**歩み寄れる人**、**未来を歩く人**ともいえるかもしれません。

3

アジェンダ

1. ウェルビーイングって何？
2. 滑らかに歩こう
3. 筋トレ・ストレッチをやろう
4. 五感を使って歩こう
5. 人に会いに行く・人と一緒に歩こう

4

1. ウェルビーイングって何？

5

ウェルビーイングとは？

well + being

今、よい状態であること

WHOは、“Wellbeing is a positive state experienced by individual and society（個人や社会の良い状態）”と紹介している

<https://www.benesse.co.jp/>から一部改変・引用

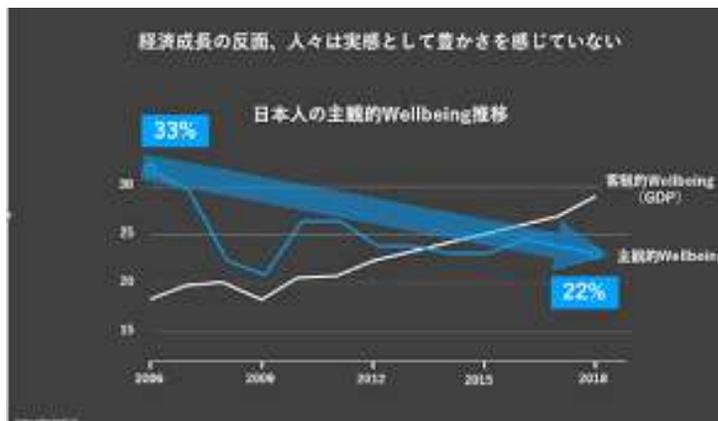
6

世界で進むウェルビーイング政策



7

日本では、2000年以降GDPが上昇しているにもかかわらず、ウェルビーイングを感じる人は減っている

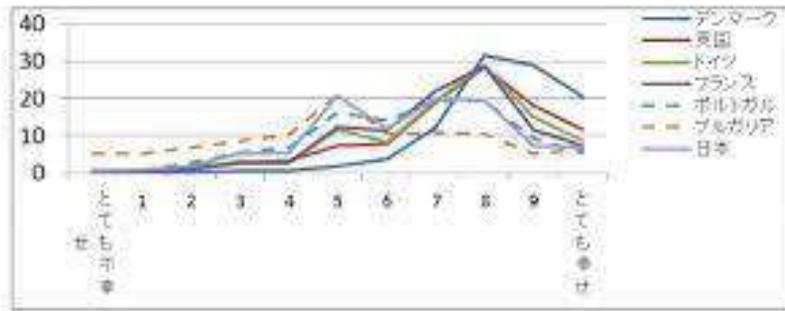


鈴木寛、ウェルビーイングの国内動向

8

日本人のウェルビーイングは諸外国と比較しても低い

図表7 主観的幸福感構成比の海外主要国との比較

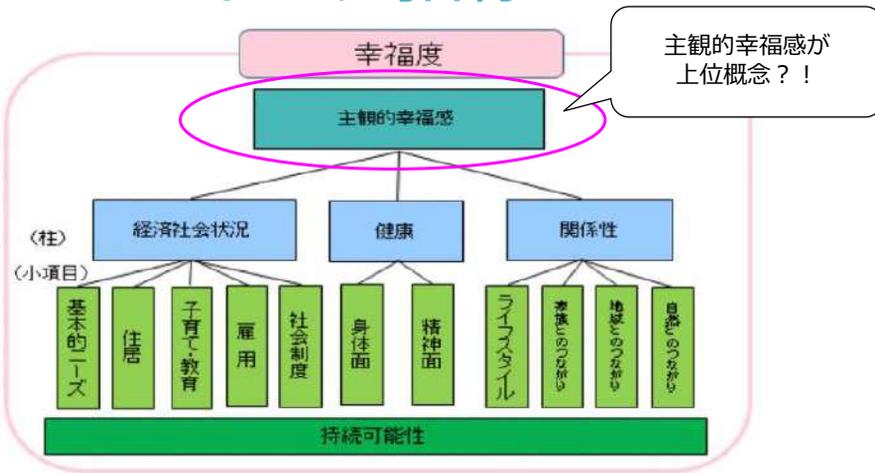


(備考) 内閣府「平成22年度国民生活満足度調査」及び「欧州社会調査」により作成。

鈴木寛、ウェルビーイングの国内動向

9

日本人による日本人のためのウェルビーイング指標



<https://www5.cao.go.jp/keizai2/koufukudo/koufukudo.html>

10

ウェルビーイングとは何か？



11

2. 滑らかに歩こう

12

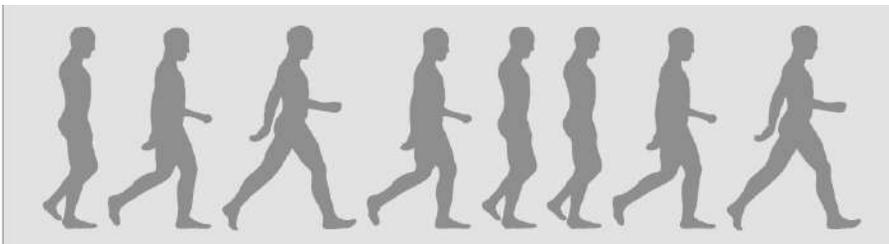
良かれと思っていたこの歩き方に 危険がいっぱい！？



13

「歩く人。」の歩き方

- ①適切な歩幅で歩く
- ②足の裏全体で接地して、なめらかに歩く



14

3. 筋トレ・ストレッチをしよう

15

歩くだけでは、筋力を維持できない
歩くだけでは、柔軟性を維持できない



スクワット



股関節のストレッチ

16

4. 五感を使って歩こう

17

直感的お散歩マップ作り



・歩き始めた途端、視野が広がり、聴覚の感度が上がり、皮膚感覚が鋭くなります。

・**五感からのシグナル**に耳を澄まして、**直感的に**まちを歩いてみよう。

・いつもより**ゆっくり歩く**ことがコツです。

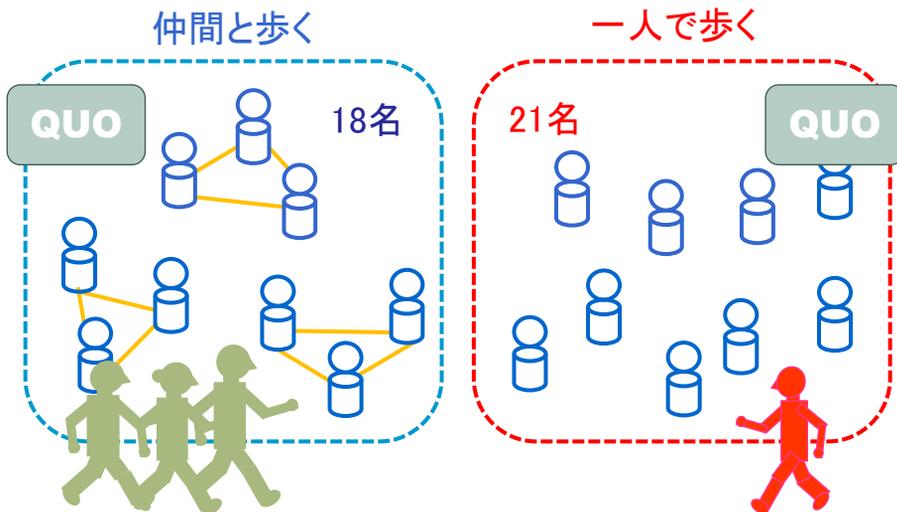
・歩いたコースを地図上にトレースすると、歩いた時の**感情の記憶**がよみがえり、もっと自分のまちが好きになります。

18

5. 人と一緒に歩こう

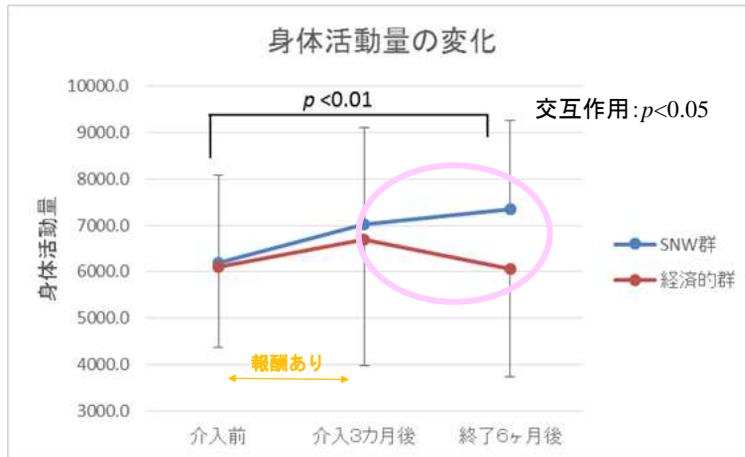
19

仲間と一緒に歩くと、一人で歩くより
歩数は増えるだろうか？



20

仲間と一緒に歩くと、長期間 運動習慣が維持された。



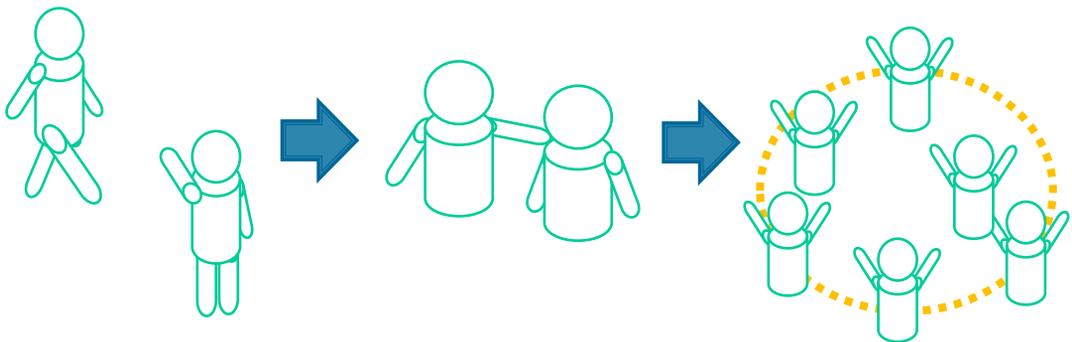
21

歩くことで新しい出会いが演出される

みんなが外に出て歩くと
新しい出会いが生まれる

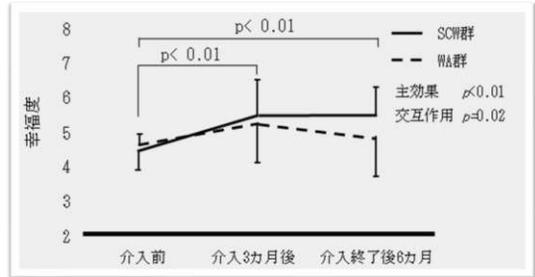
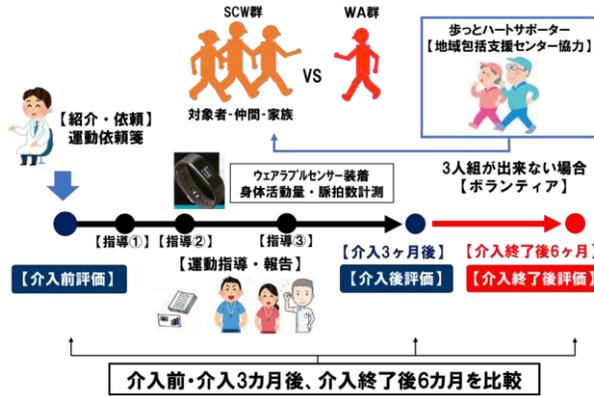
社会的知性 ↑
利他的な人

社会参加する人へ



22

維持期心疾患高齢患者における スモールコミュニティ形成が身体活動量および ソーシャルキャピタル・幸福度に及ぼす効果



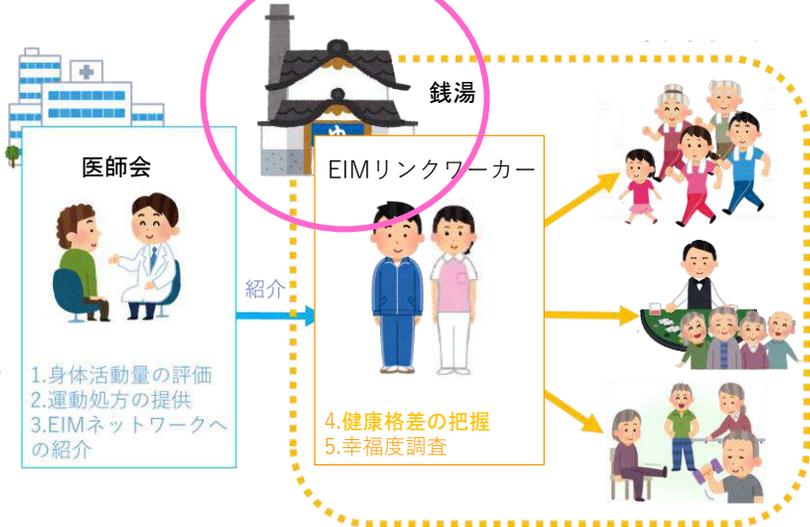
23

医療者によるウェルビーイング向上の 好事例（東京都杉並区）

東京都医師会



Exercise
is Medicine[®]
Japan



24

なぜ、銭湯なのか？

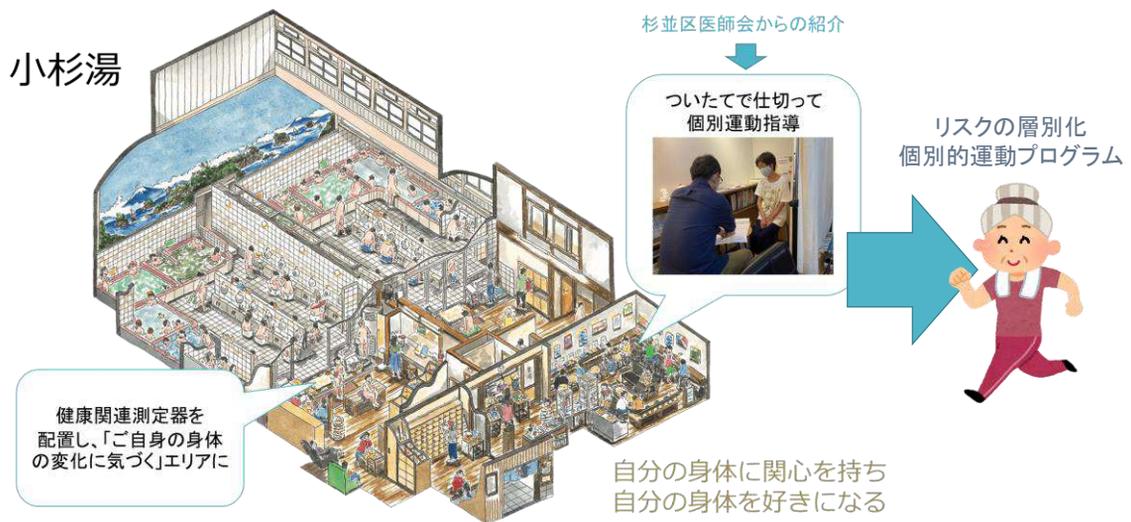


雑誌「コトノネ」から抜粋



25

EIM小杉湯事業① 待合室で運動指導



26

EIM小杉湯事業② 夕焼け散歩



歩いて歩調が合うと、呼吸がシンクロし、話も弾む。
散歩が終わるころには、若者と高齢者がすっかり意気投。
散歩は最強のコミュニケーションツールである。

毎月第3水曜日の夕方に、小杉湯のスタッフと地域高齢者が高円寺周辺をそぞろ歩きます。



雑誌「コトノネ」から抜粋

27

EIM小杉湯事業③ Say Helloプロジェクト

ご高齢者の方が散歩の途中に
ショップやカフェに立ち寄ったら、
スタッフさんが“Hello!”と手を振ってくれます。



COVID19拡大の影響で外出控えをしていたお年寄りたちには、挨拶を返してもらうだけでも嬉しい

28

孤立のリスクが高い患者を 地域の若者の活動とマッチング



29

ウェルビーイングに対する研究結果

- ・対象18名は6か月後に平均8.3人と顔見知りになった。
- ・6か月後に『主観的幸福度が上がった』を従属変数に『性別』『年齢』『独居の有無』ならびに『顔見知りになった人数』を独立変数にしてロジスティック回帰分析をおこなった結果、『顔見知りになった人数』にのみ関連の傾向を認めた（オッズ比：1.25、 $p=0.084$ ）。



30

『歩く人。』になろう

- ・これからは「**ウェルビーイング**」の時代。
- ・五感をフル回転してゆっくりと滑らかに歩いてみよう。
- ・きっと「今」をありありと感ずることが出来ます。
- ・大切なのは、**人と人とのつながり**。
- ・自ら歩いて人と人とのつながりを持ち続け続けられる「**歩く人。**」になりませんか？

