

2016年度から3年かけて相模原市をモデルに健康長寿をめざします。

2016年5月よりポール de ウォーキングプロジェクトが相模原市とコミュニティ ソーシャル サポート (CSS) との協働事業としてスタートしました。詳しくは healthy-1s.com に記録として収録しますが、ここではこのプロジェクトが及ぼす周辺のイベント etc. のダイジェストを収録してお届けします。なぜなら私たちにさし迫った最も重要なテーマと思えるからです。

高齢層を中心に健康寿命を日本一に！

各種のウォーキングの一大集積地に（相模原市）

成熟社会の今日、皮肉なことに多様なストレスが社会に蔓延しています。

人々は森林などの自然環境に身を置くことで、心身の健全をはかる必要性が一段と高まっており、体を整える軽い運動も欠かせません。山歩き、ハイキング、散歩、ウォーキング等は従来からその効用が広く知られていますが、

最近のより深刻な課題は高齢化が一段と進展していることで、現在の65歳は10年後に75歳に。75歳は85歳になり、その層が世界でトップを切って、今後増大するという人口構造に向き合わざるを得ない事です。当然ながら高齢化が進むとスポーツから派生した軽い全身運動を習慣化することによって、体力の維持や向上に役立つことを実施することが不可欠になります。特に2025年には75歳以上が総人口の20%を占めることを考えると、たった10年もありません。

そこで特に注目したいのは、着実な運動力の効果をあげるにはポールを活用したウォーキングが最も効果的といえます。（最近ではまちなかでもこのスタイルで歩行している年配者を見かけるので、今後普及の可能性は充分にあると考えられます。）

ポールを活用したウォーキングは通常の歩行に比べ、全身のバランスを取りながら歩くため、カロリー消費が2~3割多く、そのため「体の内から外まで」ほとんどの筋肉を使うのが大きな特徴です。

現在では、あらゆる年齢層に適した全身運動・軽スポーツとして認識されつつあり、さらには、前述の通り心臓リハビリテーションとしても注目されております。

ぜひとも全身運動・軽スポーツを習慣化し、病気に負けない体づくりが期待されます。治療費よりも予防として日常の運動に注力する習慣を育みたいものです。

そして、相模原市は、各種のウォーキングが常に、必ずどこかで開催されていることを広く認知してもらうことで、人々の利用継続がはかれることで健康寿命を伸ばすと同時に、相模原市がこの分野の聖地（中心）であることを徹底する計画を構想中です。

医療費の増大と超高齢社会の到来

10年後には財政破綻が！

ようやく社会に認識が高まってきた 2025 年問題。人々はどれ位身近な問題としてとらえているだろうか。何しろ 75 歳の後期高齢者が全人口の 20%に、65 歳以上だと全人口の 1/3 以上になり、世界でもトップを切って高齢社会に突入する日本。ちなみに例えるなら、まちを歩けば 3 人に 1 人が高齢者という状況が、たった 10 年後に迫っているのです。

しかも、人口問題に即効薬はありません。従ってこの 10 年間に、いかに医療費の増大を押さえ（現在すでに 40 兆円を超えている）人口減の只中で財源である健康保険料の確保など本気で考えればそれ恐ろしい状況が迫っていることにひるんでしまいます。

これからは、行政や自治体頼みで、すべて任せるだけでは解決口が見えてきません。そこで私たち市民も自治体と協力し合って対応していく道を開かなくてはなりません。その方策の一つが健康寿命を伸ばし、自立してイキイキと暮らせるために運動を広め活発にすることです。その際に誰でもできるのはウォーキングであり代表的な事例としては神奈川県が健康寿命日本一をめざし数年前から万歩計を無料配布し、H29 年までに 30 万人のウォーキング人口を目標に着々と推進しているケースがあります。

そうした流れにいち早く賛同し、相模原市も老いも若きも楽しめるとして、ポールを活用したウォーキングの普及に乗り出そうと計画しました。このポールを使う運動は今ではかなりの自治体が注目し、ポール de ウォーキングなる名称が拡がり始めています。

何故ポールを使うのが優れているのかという理由は、足腰が衰えがちな高齢者により多く参加してもらうことを期待しているからです。公園など近場を会場に近所同士が誘い合って参加し、継続することによって健康づくりの効果があがるのです。

日本は世界でも長寿国としては知られていますが、男性が平均 9 年間、女性が 12 年間寝たきりや歩行困難、あるいは認知症等で家族や医療機関にお世話にならないのが現状です。

未病で長生きこそ望ましいのです。ぜひ身近な地域活動として普及させたいものです。

10年後には財政破綻が！

ようやく社会に認識が高まってきた2025年問題。あなたはどれ位身近な問題としてとらえているだろうか。何しろ75歳の後期高齢者が全人口の20%に、65歳以上だと全人口の1/3以上になり、世界でもトップを切って高齢社会に突入する日本。ちなみに例えるなら、まちを歩けば3人に1人が高齢者という状況が、たった10年後に迫っているのです。

しかも、人口問題に即効薬はありません。従ってこの10年間に、いかに医療費の増大を押さえ（現在すでに40兆円を超えている）人口減の只中で財源である健康保険料の確保など本気で考えればそら恐ろしい状況が迫っていることにひるんでしまいます。

これからは、行政や自治体頼みで、すべて任せるだけでは解決口が見えてきません。

そこで私たち市民も自治体と協力し合って対応していく道を開かなくてはなりません。

その方策の一つが健康寿命を伸ばし、自立してイキイキと暮らせるために運動を広め活発にすることです。その際に誰でもできるのはウォーキングであり代表的な事例としては神奈川県が健康寿命日本一をめざし数年前から万歩計を無料配布し、H29年までに30万人のウォーキング人口を目標に着々と推進しているケースがあります。

そうした流れにいち早く賛同し、相模原市も老いも若きも楽しめるとして、ポールを活用したウォーキングの普及に乗り出そうと計画しました。このポールを使う運動は今ではかなりの自治体が注目し、ポール de ウォーキングなる名称が拡がり始めています。

何故ポールを使うのが優れているのかという理由は、足腰が衰えがちな高齢者により多く参加してもらうことを期待しているからです。公園など近場を会場に近所同士が誘い合って参加し、継続することによって健康づくりの効果があがるのです。

日本は世界でも長寿国としては知られていますが、男性が平均9年間、女性が12年間寝たきりや歩行困難、あるいは認知症等で家族や医療機関にお世話にならないのが現状です。

未病で長生きこそ望ましいのです。ぜひ身近な地域活動として普及させたいものです。