

2021年3月15日発行

## 最大課題はフレイル対策

新型コロナウイルスはワクチン接種が日程化しつつあるが、変異種の発生・拡大もあって、終息が見通せないだけでなく、かなりの長期戦になるのではないかと懸念する。

新型コロナウイルスの影響で、働き方ははじめとして身の回りで変化したことは多い。そうした中で深刻な変化の1つが、不要不急の外出自粛にともなって自宅に閉じ籠ることが多くなってしまった高齢者の機能低下である。外出が減って運動量が低下し、これまで歩いてきた人が杖なしには歩けなくなった、杖を突いての歩行が困難になって車椅子を必要とする人が急増している。そしてこうした状況は都会だけでなく農村でも共通しているようだ。

## ポールウォーキングに取り組み

筆者は西東京市の地元自治会の会長をつとめるが、自治会での話題はもっぱらコロナによる外出自粛にともなう身体機能や認知機能

の低下への対処だ。まさにフレイル対策が最大課題となっている。

フレイル対策の基本は、食事と運動、社会参加の3つをバランスよく進めていくことだとされる。そこで当自治会で取り組み始めたのがポールウォーキングである。

両腕や背筋をも動かすことによって全身運動となる。このため運動量もただ歩くだけよりも20〜30%も増加するとされる。

このポールウォーキングで、外気を吸って気分転換し、仲間と一緒に会話し行動を共にすることに

# 時流を 読む

## ポールウォーキングで フレイル対策

農的デザイン研究所代表 眞谷 栄一

文字通り両手にポール（杖）を持って歩くもので、実質4本足により歩行の安定性が増すとともに、ポールを使うことによって背筋が伸びて姿勢が良くなり、歩幅も広がって、しっかりと歩くようになる。そして下半身だけでなく、

よって社会参加にもつながり、フレイル対策として大きな効果を発揮することを期待している。

市の補助金をも活用して、この1月にポールを10セット購入。これの貸出を開始するとともに、月1回のみんなで歩く「ポール

ウォーキングで歩こう会」もスタートさせた。基本は日常的に、個人もしくは小グループでポールウォーキングしてもらうところにあるが、自治会はそのきっかけを提供するという位置づけだ。

## 東京都推進協議会も発足

ポールを持つてのウォーキングには、ポールウォーキングの他にノルディックウォーキングもある。ノルディックは杖を強く後ろに押して推進力を得て歩くもので、運動の強度が高く、若者向けである。

この2つに関係する団体等が結集して昨年6月、「東京都ポールドウォーク推進協議会」が発足した。東京を手始めに全国に広げていくことを想定しており、現在、そのリーダー養成のための研修会開催に注力している。併行して各地での歩く会の実施や講師派遣、ポールの斡旋等、様々の応援も行っている。協議会とも連携しながら、これをフレイル対策として取り入れていくことをおすすめしたい。