



「歩く人。」を通じた活動で、OVAL HEART JAPANがめざして来たもの、それは、歩くことによる「体力づくり」であり「仲間づくり」です。そして高齢者が元気に暮らすことが出来る「まちづくり」であり真の健康寿命の延伸です。震災から間もなく6年が経過し、復興住宅の建設もいよいよ本格的になり、各地に新しい住宅地が誕生していますが、そこでの住民の多くが、高齢者となることが予測されています。こうした中で「まちづくり」を考える時、健康で元気な高齢者を増やしていくことが何より重要となるでしょう。そこで、これまでの仮設住宅でのイベントとして行われてきた「歩く人。」の活動を、高齢者が元気なまちを実現するための施策として捉え、「まちづくり」の一環

として、その活動を継続的に実施できる環境を整備していくことが必要であると考えられます。それぞれの地域ごとに「歩く人。」プログラムを指導し、継続できる人材の必要性は急務です。OVAL HEART JAPANでは、今後、こうした人材育成を行い一日でも早く多くの地域に配置していくことを計画しています。

「歩く人。」インストラクター

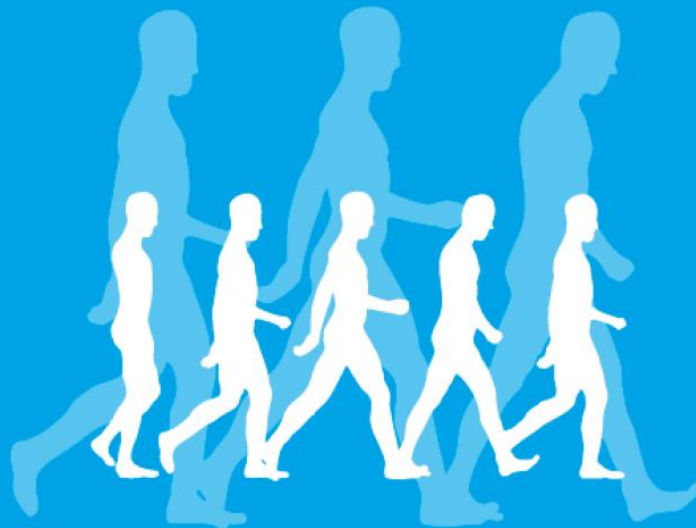
養成プログラム具体的内容

1. 「歩く人。」プログラム概論
2. 「歩く人。」が長生きする科学的検証
3. 生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症、心臓病、脳卒中）
4. 認知症
5. メンタルヘルス
6. ロコモティブシンドローム
7. 「歩く人。」測定マニュアル
8. 歩行寿命を延ばす歩き方
9. 歩くための筋力トレーニング
10. 歩くためのストレッチ体操
12. 歩くためのバランストレーニング
13. 歩いた後のセルフマッサージ
14. 地域一体感の創造とリーダーづくり



歩く人。

長生きするには理由がある



「歩く人。」とは

OVAL HEART JAPAN は、東日本大震災をきっかけに、全国のラグビー関係者が集まって結成された一般社団法人です。震災の直後から精力的に活動をはじめ、子供たちのスポーツ教室やさまざまな支援活動を展開してきました。こうした活動の一環として、仮設住宅にくらす高齢者を対象にはじめたのが、「歩く人。」健康ウォーキングです。

「歩く人。」は、オリンピック選手を含む、多くのトップアスリートのトレーニングやリハビリ指導のノウハウを活かして誕生したプログラムで、身体に負担をかけない正しい歩き方を論理的に解説するとともに、歩くことに必要な筋力トレーニングの方法も学べるところが特色となっています。歩くという日常的な行為を繰り返すことで、健康で元気に長生きできる高齢者を増やしていくことをめざしています。

地域の健康促進を目指して

「歩く人。」 健康ウォーキング

OVAL HEART JAPAN のスタッフが訪問し、講習会を開催します。

1回、2時間程度
参加者数 15名～50名



歩くことの大切さを レクチャー

講習会のスタートでは、医学的・理学的視点から、歩くことで得られる利点や歩かないことの危険性などを、スライドやDVDを使用しながら、わかりやすくレクチャーします。



筋力を高めるトレーニング

足に加わる負担を軽減していくためには、身体の状態に適した歩き方をするとともに、関節を動かす筋力を強化し安定性を高めていくことが大切です。そのため筋力トレーニングやストレッチの方法を学習して頂きます。



正しい歩き方の練習

立ち姿勢、歩幅、バランス、足を向ける方向等、正しく歩くためのポイントを伝えながら、会場内で、歩き方を練習して頂きます。



歩行能力のチェック

参加者それぞれの歩き方の傾向を測定機械で分析するとともに、正しい歩き方となるようアドバイスします。



分析シート



「歩く人。」の活動は、仮設住宅からはじまり、
多くの高齢者を元気づけてきました



被災者の生活は、今もなお体を動かす場所もなく、緊急防災移転などで近隣の付き合いもない状況です。高齢者は閉じこもりになり、廃用症候群やエコノミークラス症候群などの2次的3次的震災健康被害に苦しんでいます。被災地ではその生活環境が地震と共に一日で急変し、突然閉じ込められたような生活に変わりました。しかし、被災地外でも同じように家から出ない生活や、歩く習慣のない人は増え、また間違った歩き方で関節を痛め寝たきりになるケースが増えています。震災地と同じようなことが、時間をゆっくりとかけ、このまちにも迫ってきているのです。歩くということを考え、動機に置き継続して、いつまでも自分自身で歩くことを保つことが、これからの高齢化や人口減少において最も重要であることを認識しなくてはなりません。自分事として捉え、地域における健康促進活動に参加することは、近未来に向けた強い社会を築くことに最も適した活動の一つとなるでしょう。

地域に3人一組の歩く人クラブを作ろう



歩く人。
倶楽部

「歩く人。」の活動は、講習会の終了後は、1日15分の運動と週3回以上のウォーキングを自主的に行うことを推奨し、それを継続していくために「歩く人。」倶楽部の結成を呼びかけています。