

## 『100才までウォーキング』の会発足までの経緯

富士温泉病院 前名誉院長 矢野英雄

2004年の第30回股関節症研究会に終了後、2010年の4月29日に江戸博物館で 新たな股関節症研究会が開催され、宮下充正先生、木蔵シャフェー君子先生、矢野英雄が講演しました。そこで痛みの管理から自己管理への具体的な道筋が提唱されました。

この講演内容をもとに同年8月に社団法人フィットネス協会からワンコインの本『100才までウォーキング』が発刊されて世の中に100才までウォーキングが提唱されました。この本の中で股関節症の発生原因や歩く生活と痛みの管理日記(VAST: Visual Analog Scale Time Course) の時系列で評価する痛み障害の記載法と評価法が始めて世の中に提示されました。

講演の時に 宮下充正先生からノルディックウォークを紹介され、この活動を行っている当時板橋の病院でノルディックウォークを試行していた川内基裕先生の患者さんのノルディックウォークを拝見しました。歩行研究歴があることからノルディックウォークの有効性を理解しました。早速全日本ノルディックウォーク連盟専務理事の木村健二先生を招いて 2010年12月富士温泉病院でノルディックウォーク指導員講習会を開催しました。医師、看護師、PT 他医療スタッフ、患者様有志 総数21名がノルディックウォーク指導員とオピニオンリーダーの資格を取得しました。

この講習を受けた医療スタッフと患者さん、富士温泉病院関係者が中心となって『100才までウォーキング』の旅行会を企画し、さんぽみち総合研究所(株)社長山崎みどりさんのご尽力によりノルディックウォークの旅行会がスタートしました。さんぽみち総合研究所には旅行会の実施内容の設定や報告書制作に多大のお世話を頂きました。2011年以来毎年年度末に300冊ほどノルディックウォーク報告書を制作して旅行会参加者や病院や医療福祉関連、全日本ノルディックウォーク連盟関係者に送付しました。報告書を通じて Medical Nordic Walk の大切さを世の中に提唱してきました。

この活動は健康雑誌やNHK の話題にも取り上げられました。

『100才までウォーキング』の会関連費用や指導員講習会の場所提供等の財政的負担は(一財)山梨整肢更生会副理事長の中村敏文さんからご支援を頂きました。

『100才までウォーキング』の旅行会に伴って開催した講習会や体験会の内容は次のアルバムと実施概要に掲載しましたのでご覧ください。

障害者や高齢者に安全に安心して歩くノルディックウォークを行う時の Medical Nordic Walk の資料としてご活用頂くと幸いです。