

骨・関節症(股関節症)患者さんの  
ノルディック・ウォーキング 報告書 VI

——— 平成から令和に向けて ———

2011年5月～2019年4月

2019年6月

『100歳までウォーキング』



# 目 次

『100才までウォーキング』報告書発行によせて	
(一財)山梨整肢更生会 富士温泉病院 理事長 中村 士郎 .....	1
はじめに 『100才までウォーキング』の報告書 平成から令和の時代にむけて	
『100才までウォーキング』会長	
富士温泉病院名誉院長 矢野 英雄 .....	2
『100才までウォーキング』の活動に参加させていたたい	
東京大学大学院生涯スポーツ健康科学研究センター 福崎 千穂 .....	3

## 報告書 フォトアルバム

1. 2019年 4月 7日(土) 甲府常磐ホテル 武田神社	
全日本ノルディック・ウォーク山梨県連設立記念式典記念行事	
武田神社ノルデック・ウォーク(こうふ開府500年記念事業) .....	7・58
2. 2019年 2月24日(日) 八王子市クリエイトホール	
ノルデック・ウォーク講演会 .....	11・61
3. 2018年10月 7日(土) 北杜市八ヶ岳リゾートアウトレット	
メディカルコース開設セレモニーと記念講演 .....	13・62
4. 2018年 9月 8日(土)～9日(日) 長野県上田市鹿教湯温泉齊藤ホテル	
水中ポールウォーキング&講演会・体験会(雨天のため)宿泊体験ツアー .....	14・63
5. 2018年 5月27日(日) 笛吹市富士温泉病院	
日帰りFuji Rose Garden体験ツアー .....	16・75
6. 2018年 2月25日(日) 勉強会&体験会のお知らせ	
アカデミー音羽1階多目的ホール .....	18・78
7. 2017年10月21日(土) 笛吹市富士温泉病院	
『Fuji Rose Garden』内覧会&ノルデック・ウォーク .....	20・80
8. 2017年 9月 9日(土)～10日(日) 長野県上田市鹿教湯温泉齊藤ホテル	
水中ポールウォーキング&溪流・森林浴(薬師堂etc.)宿泊体験ツアー .....	24・83
9. 2017年 4月23日(日) 甲州市上条集落、神金村	
日帰り桃の里ノルディックウォーク体験ツアー .....	26・91
11. 2016年 8月27日(土)～28日(日) 甲斐市サクラリゾート	
水中ポールウォーキング宿泊体験ツアー .....	97
12. 2016年 5月15日(日) 韮崎市大村美術館	
日帰り大村美術館ノルディックウォーキング体験ツアー .....	28・108
13. 2016年 3月13日(日) 東京都千代田区タナカヤ	
講演会&昼食会 .....	30・111
14. 2015年 8月29日(土)～30日(日) 甲斐市サクラリゾート 清川集落	
水中ポールウォーキング宿泊体験ツアー&ノルデック・ウォーク講習会	
(雨天の為) .....	31・116



15. 2015年 4月12日(日) 甲州市放光寺、恵林寺 日帰り桃の里ノルディックウォーキング体験ツアー .....	33・128
16. 2015年 2月22日(日) 文京区シビックセンター会議室 講演会 .....	35・131
17. 2015年10月26日(日) 国立市身障者センター 体験会 .....	37・135
18. 2014年 8月30日(土)～31日(日) 甲斐市サクラリゾート・ゴルフコース ノルデック・ウォーク&水中ポールウォーキング宿泊体験ツアー .....	40・137
19. 2014年 4月 6日(日) 山梨市根津記念館 日帰り桃の里ノルディックウォーキング体験ツアー .....	43・149
20. 2014年 3月23日(日) 東京大学本郷キャンパス 山上会館 講演会 .....	45・152
21. 2013年 9月28日(土)～29日(日) 韮崎穂坂自然公園 甲斐市サクラリ ゾート・ゴルフコース 韮崎の里山とサクラリゾートノルディックウォー キング体験ツアー .....	46・155
22. 2013年 5月25日(土)～26日(日) 甲府富士屋ホテル サントリー白州蒸留所&ハイジの村ノルディックウォーキング 体験ツアー .....	48・167
23. 2012年10月13日(土)～14日(日) ホテルマウント富士 忍野八海&山中湖畔ノルディックウォーキング体験ツアー .....	50・181
24. 2012年 5月26日(土)～27日(日) 清里ハイランドホテル 野辺山高原・まきば公園ノルディックウォーキング体験ツアー .....	52・194
25. 2012年 4月14日(土) フルーツパーク富士屋ホテル 日帰り桃の里(春日居町～山梨市ピーチライン)ノルディックウォーキン グ体験ツアー .....	54・196
26. 2011年 5月14日(土)～15日(日) 清里高原ホテル 清泉寮&清里高原ノルディックウォーキング体験ツアー .....	56・199
付録-1 『100才までウォーキング』の会 開催までの経緯 矢野 英雄 .....	206
付録-2 第30回股関節研究会開催・・・研究会終了の挨拶 保存的治療に向けて 富士温泉病院名誉院長 .....	209
付録-3 『100才までウォーキング』の会発足までの経緯 .....	211
『100歳までウォーキング』規約 .....	212
関係連絡先 .....	214
参考資料 関係者名簿 .....	215
諮問委員 .....	215
協力支援団体 .....	216
『100歳までウォーキング』役員(2019) .....	216
編集後記 .....	217
奥付 .....	218



# 『100才までウォーキング』報告書発行によせて

(一財) 山梨整肢更生会

富士温泉病院 理事長 中村 士郎

私が『100才までウォーキング』の会とノルディックウォーキングに関わりを持つようになったのは平成28年に(一財)山梨整肢更生会の理事長に就任してからの事です。それまでは専ら同財団の本部であります中村外科医院(平成19年までの中村外科病院)で診療をしておりました。ノルディックウォーキングについては、高校生のときスキー部の距離競技の練習でノルディック走法を習ったことはあるものの詳しいことは知りませんでした。

『100才までウォーキング』の会は、富士温泉病院の名誉院長である矢野英雄先生を中心に病院スタッフ、ボランティア、変形性股関節症の患者さん達が行っていた旅行会があり、そこから自然発生的に生まれたと聞いております。現在では股関節症の患者さんばかりでなく歩行障害の方々も参加されているようで、その人数は100名に達するようです。

先日、矢野先生から変形性股関節症の患者さん達の中で、レントゲン線上著名な改善を認める症例を見せて頂きました。驚きでした。変形股関節症は本来変性疾患であり、退行病変であるため改善することはなく、よくて不変、進行するのが当たり前だからです。この患者さん達は10年にわたりノルディックウォーキングを行っているそうです。しかし、ノルディックウォーキングだけで改善を得られたとは思えません。矢野先生の指導の痛みの10点法が鍵だと思われます。自分痛みの閾値を知ることが重要だったのではないのでしょうか。

ノルディック・ウォーキングを屋外で行ったり、水中で行うことは、運動療法での痛みの閾値を知るばかりではなく、心が解き放され、自分の生活の閾値も知ることが出来ると思います。このことにより『100才までウォーキング』はまさに現実のものとなります。

今後、ノルディックウォーキングは、スポーツ、医療介護、生活支援、色々な側面からより大きな社会的役割を担うことになると思います。ノルディック・ウォーキングをもっともっと広め、この100才までウォーキングの会がますます発展することを心よりお祈り申し上げます。



はじめに

『100才までウォーキング』の報告書  
平成から令和の時代にむけて

『100才までウォーキング』会長

富士温泉病院名誉院長 矢野 英雄

人生100年の時代を迎え過去の様々な疾病や障害を背負って生きる時代となりました。WHOは21世紀の超高齢化社会はひとびとが歩く生活に応える社会参加の活動を呼び掛けました。歩く生活は健康長寿の世の中を作る基盤です。

富士温泉病院のリハビリテーションは、2010年の『100才までウォーキング』の会発足以来、2019年4月の平成時代終了まで20回のノルディックウオーク旅行会と5回の講演会そしてノルディックウオーク体験会を開催しました。旅行会は陸上を歩くノルディックウオークと水中を歩くポールウオークを行いました。ノルディックウオークはポールが外に弯曲したものが使われ、水中ウオークはアクアポールを使用しました。

いずれも富士温泉病院で発案し安全と安心を目指し(株)キザキで製作を依頼しました。

『100才までウォーキング』は全日本ノルディック・ウオーク連盟会長で東大名誉教授宮下充正先生のご推薦からノルディックウオークを行うようになりました。2010年から2016年は元東京都議会議員の藤田愛子様にご会長をお願いし、股関節症など歩行障害に悩む方々にノルディックウオークを推進する事業の一環として行いました。2016年から2018年には高齢者が安全にして安心して歩けるように養育院(東京都健康長寿医療センター)に勤務経験がある軽部俊二先生にご会長をお願いしました。

令和時代には我が国のフレール社会の障害予防が求められる時代となりました。この時代要請から『100才までウォーキング』を支えてきた(一財)山梨整肢更生会理事長の中村士郎先生が全日本ノルディックウオーク連盟の山梨県支部会長に就任され新たなメディカルノルディックウオークを促進することとなりました。第8回日本ノルディックウオーク学会は「安心と安全のノルディックウオーク」のアピールのもと開催する矢野英雄が『100才までウォーキング』の会の会長に就任しました。

この報告書は、ノルディックウオーク導入期及び平成時代のメディカルノルディックウオークのアルバムと概要を掲載しました。付録として『100歳までウォーキング』の発会までの経緯を添付した。

これまで『100才までウォーキング』の活動を支えてくれた宮下充正先生およびノルディックウオーク事業関係者および指導員や学術委員のスタッフ皆様に感謝申し上げます。おわりに(一財)山梨整肢更生会理事長中村士郎先生と富士温泉病院関係者に感謝します。本報告書がノルディックウオークのさらなる促進と社会的リハビリテーションに貢献することを願っています。



## 『100才までウォーキング』の活動に参加させていただいて

東京大学大学院生涯スポーツ健康科学研究センター

准教授 福崎千穂

私自身が『100才までウォーキング』の体験ツアーにはじめて参加させていただいたのは、2015年4月の桃の里ノルディックウォーキング体験ツアーでした。もともと、東洋英和女学院大学で下肢関節疾患や片麻痺の方にプールでの運動指導を行っていたのですが、陸上での運動にかかわらせていただくのは初めてのことでした。

水中は、浮力が働いているため下肢関節に疾患があっても運動しやすい環境です。また、運動中にバランスを崩しても、床に転倒して大怪我をするという危険性もありませんので、運動を指導する側としても、比較的安心して運動指導を実践することができます。一方、陸上ではそのような利点はありませんので、どのような形で運動実践の場を作っているのだろうと、とても興味がありました。

矢野先生、軽部先生をはじめ、看護師さんや理学療法士さんの医療スタッフが多いこと、中澤研究室をはじめとする補助スタッフが多いこと、事前に確認したコースを、歩くことのできる距離に応じて複数設定していること、ウォーキングの前後でメディカルチェックを行っていることなど、細心の注意を払った上での体制が整えられていることにとっても驚きました。そして昼食や、時には宿泊まで含めて会が企画され、最後は笑顔で終了されていることが、とても印象的でした。

『100才までウォーキング』で学ばせていただき、またキザキさんからのご指導を受け、私自身は東京大学の柏キャンパスで、下肢関節疾患を有する方を対象としたノルディックウォーキング教室を何度か開催しました（週1回、10週間の教室を4期実施しました）。私と学生・研究員の何名かがスタッフとなり、1クラス10名ほどを対象にした教室でしたが、準備、運営など、事故のないように様々な考え場を開催することに最後は疲れてしまい、結局2年で4クラス実施して、今はお休み状態です。それを考えますと、何年にもわたって、『100才までウォーキング』のイベントが開催されていることが本当に素晴らしく、企画運営されるスタッフと参加される皆さんのそれぞれの熱意によって作られている場であることを改めて感じます。

20年間行ってきた東洋英和女学院大学でのプールの指導も、来年度から形を変えなければならないことになりました。そこで大学側から言われたことは、「疾患や障害のある人なんだから、危ないでしょ」ということでした。「大学は福祉施設ではない（ので、わざわざ危険を冒してまで維持する必要はない）」ということも言われました。運動している場に立ち会ったこともない方々にそう言われるのですが、運動や疾患に関する知識も経験もないので、何を説明しても説得するのは困難でした。このような状況は世の中にたくさんあるのかなと思うと、『100才までウォーキング』は本当に貴重な場で、ここでの積み重ねが規範となり、世の中に広く普及してほしいと願っています。そして、私自身も小さな1ピースですが、そのために尽力させていただけたらと思っています。





木村本部長 池田事務局長より 講習受け 医師・PT 他7名  
ホカホカの指導員となりました！



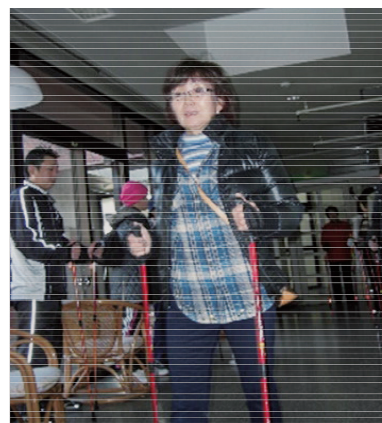
木村本部長の講義



座学の後には実習です！



池田事務局長の歩行指導です



森さん歩行改善トレーニング！





『100才までウォーキング』の皆様 常磐ホテル庭園でノルデック！



Aグループ お館様の散歩道



木村本部長指導の皆様



武田神社中門で