

## 「柏の葉ウォーキングフォーラムについて(報告)」

開催日： 2013年9月28日(土) 10:00~16:00

場所： 千葉県柏市柏の葉 「さわやかちば県民プラザ」

気候： 快晴、気温25

「柏市歩こう会」は柏市北部で、健康づくりを目指している「柏の葉を元気にする実行委員会(代表 東京大学特任研究員 弥富直美)」が主催するウォーキングフォーラムに参加しました。同フォーラムの会場の一つ「さわやかちば県民プラザ」ホール内に設けられた展示コーナーにおいて、月例会のチラシなど配り、当「柏市歩こう会」のPRに努めました。ウォーキングをしたいと日頃考えている人の肩を押して、ウォーキングをする人口を増やすことを目的とした同実行委員会の趣旨に賛同したため、我々も出展することにしました。

同プラザの大ホールでは午前中、DVD「ウォーキングの勧め」、「柏市内のウォーキング団体の紹介」の上映など。午後からは「健康づくり、認知症予防とウォーキング」、「ウォーキングの習慣化のコツ」について、東京大学及び東京都の各研究員(弥富直美氏、宇良千秋氏)より講演がありました。印象的な話としては「男子については女性よりも65歳を挟んで急激に痴呆症になる可能性が高くなる」、「歩くことは痴呆症を先延ばしする効果がある」と、データを示しながらのお話。そして「何よりも歩くことはメタボ予防や痴呆症予防、健康維持にとても良いこと」と言うお話に、会場の皆さんは熱心にメモを取りながら聞き入っていました。

そのほか血压測定、歩行姿勢の計測、バランス機能測定など健康グッズと合わせ楽しい数々のブースは列を成すほどの盛況。

一方野外においては、秋晴れのさわやかな柏の葉公園内を、2k強のウォーキング体験教室。指導者の掛け声で基本から指導を受け、心地よい汗をかいたひと時でした。

最後にホールで参加者すべてに対して、ウォーキングシューズ、万歩計などが当たる抽選会が行われ、有意義だったフォーラムの幕を閉じました。

