

運動指針小委員会

■運動指針の啓発・啓蒙（案）

- 1) 特に健康作り、生活習慣病予防の意味からも、そして高額な医療費や特別な施設、道具等がなく行える「ウォーキング」を国民運動として発展させることが重要。
- 2) その啓発啓蒙として、現在世界的にすすめられている「Bone & Joint Decade」、つまり日本での「運動器の10年」運動と連動する。また、日本ウォーキング協会等とも連動して「歩け、歩け運動」を推進する。
- 3) 「運動器の10年」日本委員会では今年度から「コツコツウォーク」と銘打って、「歩け、歩け運動」を実施予定。全国数カ所で数千人規模を予定。全国の企業や公共施設でも定期的に実施させる。
- 4) 毎月、歩け歩け週間を設置し、国の温暖化対策運動のように、国からマスコミなどへアピールして国民に歩く習慣を身につけさせる。

慶應義塾大学医学部
整形外科学教室
戸山芳昭

運動器の10年！

コツコツ ウオーク 2006

実施概要

「運動器の10年」日本委員会

骨 骨 骨 骨

コツっ！

コツコツウオーク 2006 実行委員会

慶應義塾大学医学部
整形外科学教室
戸山芳昭

●コツコツウオークの目的

運動器が丈夫だからこそ、歩いたあとから健康がついてくる

近年、適度な運動と食生活の重要性が見直されてきました。生活習慣病予防など健康維持・生活改善の観点からウオーキングが注目されています。

ウオーキングは健常人の健康維持・増進を図るとともに、運動器疾患や生活習慣病などを抱える人やそれら予備群が健康な生活を目指すきっかけ作りになります。運動器を鍛えることは寝たきりや転倒骨折の防止につながり、日常生活のQOLやADLを高めることで、さまざまな病気を予防・克服する心身作りのベースになります。

運動器キャンペーンとしての“コツコツウオーク”

近年の生活習慣病対策キャンペーンではウオーキングをはじめとする適度な運動負荷が注目され、「肥満解消」の観点から「脂質の燃焼」が強調されてきました。

ところが、運動するための大前提である「足腰・運動器作り」の重要性については、あまり触れられてきませんでした。

そこで、このコツコツウオークは「運動器の10年」の一環として、健常人から患者さんまで、そして老若男女を対象に、日々の「運動器作り」の大切さを周知します。

潤滑に働く運動器を作ることは、老化に伴う運動器障害の改善やさまざまな疾患の予防につながることを知り、体験してもらおう機会とします。

ちなみに、多くの国語辞書には【消化器】や【循環器】の用語が記載されていますが、【運動器】はありません。【運動器官】として記載されていますが、日本語のニュアンスとしては隔たりを感じます。また、岩波書店の『広辞苑』（最新の第5版）には【だ-さい】（形容詞）なども収載される時代となりました。

少なくとも運動器の10年がひと区切りを迎える2010年までに【運動器】という用語が辞書や教科書に採用され、注釈なしで新聞の見出しに使われる時代になっているはず、です。

●運動器の10年“コツコツウオーク”の“夢”と“願い”

「動く喜び、動ける幸せ」の一端として

「歩く喜び、歩ける幸せ」の認知・体感です

国民一般が今以上に運動器への関心をもつためには、当然ながらウォーキングだけでなく、さまざまな取り組みが必要になってきます。コツコツウオークは、そのための第一歩に過ぎません。しかしながら、コツコツと継続していくことが大切です。

この小さな積み重ねがきっかけとなり、地域や小学校・幼稚園単位に浸透していけば、小学校時代の夏休みの定番行事だった「朝のラジオ体操」や「遠足」に代る学校行事のなかに組み込まれていく可能性があります。

コツコツウオークの主旨は「運動器の周知・啓発」です。コツコツウオークは「運動器の10年」日本委員会のさまざまな取り組みの一環として、運動器の大切さを一般社会に定着させ、ひいては運動器の「国民運動」や「国民行事」につなげていく夢があります。「体育の日」や「スポーツの秋」「運動会」で知られる“10月”が「運動器月間」の愛称で呼ばれる日を迎えるのは、決して“夢物語”ではなく、“正夢”と考えます。

コツコツウオークの「初めの一歩」は、“手づくり”から始めます

今回の第1回“コツコツウオーク”は予算をかけず、広告代理店に依存せず、あくまで「運動器の10年」日本委員会による“手づくり”です。最近では珍しい「“初めにイベントありき”“テーマパーク型”ではない全国運動」の始まりです。「今年は小さくても来年がある。再来年もある」とコツコツ続けられるためには、大規模な予算を設定した無理をしないことです。

この新鮮さと真摯さは、一般社会やメディアに向けた基本姿勢です。

人も社会も元気にする
ウォーキング運動



社団法人 日本ウォーキング協会

Japan Walking Association (JWA)

『運動器の10年』世界運動

～運動器障害の克服を目指す～

健やかな人生を求めて



『運動器の10年』世界運動

運動器とは、骨・関節・筋肉・靭帯・腱・神経など、体を支えたり、動かしたりする器官の名称です。
心臓や胃腸などの内臓器は自分自身で働きを変えることはできませんが、運動器だけは自分の思うとおりに動かすことができるのが大きな特徴です。

『運動器の10年』世界運動 7つの目標

- 1、2000-2010年の10年を「運動器の10年」と表明する
- 2、運動器の障害が社会に大きな負担をもたらしていることを世間に喚起する
- 3、運動器の障害をもつ人々やその家族が自らの健康管理に参加し、健やかさを保てるよう支援する
- 4、運動器の障害に対しての真に有効な予防と治療を推進する
- 5、運動器の障害を解明し、予防と治療の研究を深める
- 6、運動器の障害のケアに携わる専門職業人の教育・研修を普及する
- 7、これらの目標を達成するために、政府機関、非政府機関、学術機関、企業、メディアの相互連携を推進する

重点を置く疾患

関節疾患(リウマチ性疾患、変形性関節症)、脊椎疾患、骨粗鬆症、四肢の外傷、小児の運動機能障害、スポーツ障害

Bone and Joint
Decade
2000-2010

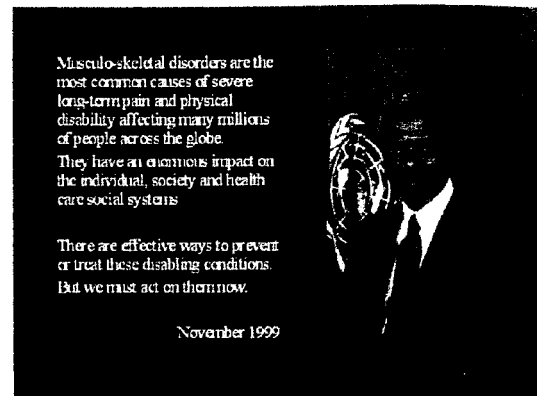
1998年 スウェーデン・ルンド大学リドグレン教授が提唱
1999年 アナン国連事務総長が支持を表明
2001年 WHOにより正式に発足が宣言

現在世界の93カ国およそ750の学会・団体が参加して世界宣言目標達成に向けて運動を展開している。

高齢化の進む日本では、Bone and Joint Decadeを『運動器の10年』と訳し「運動器の10年」日本委員会を立ち上げ、子供から高齢者までのすべての人々の健やかな生活と自立と尊厳の確立に向けて、諸活動を展開している。米国ではブッシュ大統領がこの活動を推進することを宣言している。

社会経済の損害も
増大

国連のアナン事務総長は「Bone and Joint Decade 2000-2010」の発足にあたり「運動器疾患は長期にわたる強い苦痛と自由の最大の原因であり、世界中の多くの人々がこれに苦しんでいる。そしてそのことが個人だけでなく、社会、医療にとって巨大な負担であり社会経済に及ぼす影響も極めて大きい」と声明を出した。



「運動器の10年」
世界参加国・地域

※下線の国…政府が支持を表明している国 60カ国 (2005年8月現在)

<u>アメリカ合衆国</u>	<u>アイスランド</u>	<u>グルジア共和国</u>	<u>バチカン市国</u>	<u>ラトビア</u>
<u>アルゼンチン</u>	<u>アイルランド</u>	<u>スイス</u>	<u>マケドニア</u>	<u>リトアニア</u>
<u>アンチル諸島</u>	<u>イギリス</u>	<u>スウェーデン</u>	<u>ハンガリー</u>	<u>ルーマニア</u>
<u>ウルグアイ</u>	<u>イタリア</u>	<u>スペイン</u>	<u>フィンランド</u>	<u>ロシア</u>
<u>エクアドル</u>	<u>エストニア</u>	<u>スロバキア</u>	<u>フランス</u>	
<u>エル＝サルバドル</u>	<u>オーストリア</u>	<u>スロベニア</u>	<u>ブルガリア</u>	
<u>カナダ</u>	<u>オランダ</u>	<u>チェコ共和国</u>	<u>ベルギー</u>	
<u>キューバ</u>	<u>キプロス</u>	<u>デンマーク</u>	<u>ポーランド</u>	
<u>グアテマラ</u>	<u>ギリシャ</u>	<u>ドイツ</u>	<u>ポルトガル</u>	
<u>コスタリカ</u>	<u>クロアチア</u>	<u>ノルウェー</u>	<u>ボスニア＝ヘルツェゴビナ</u>	
<u>コロンビア</u>				
<u>チリ</u>				
<u>ドミニカ共和国</u>	<u>アルジェリア</u>	<u>イスラエル</u>	<u>インド</u>	<u>韓国</u>
<u>ニカラグア</u>	<u>北アフリカ</u>	<u>イラン</u>	<u>インドネシア</u>	<u>中国</u>
<u>ハイチ</u>	<u>ケニア</u>	<u>エジプト</u>	<u>パキスタン</u>	<u>香港</u>
<u>パナマ</u>	<u>コンゴ</u>	<u>オマーン</u>	<u>バングラデシュ</u>	<u>日本</u>
<u>ペルー</u>	<u>タンザニア</u>	<u>カタール</u>	<u>シンガポール</u>	
<u>ベネズエラ</u>	<u>チュニジア</u>	<u>クウェート</u>	<u>タイ</u>	
<u>プエルトリコ</u>	<u>ナイジェリア</u>	<u>サウジアラビア</u>	<u>台湾</u>	<u>オーストラリア</u>
<u>ブラジル</u>	<u>南アフリカ</u>	<u>モロッコ</u>	<u>ミャンマー</u>	<u>ニュージーランド</u>
<u>ホンジュラス</u>	<u>モーリタニア</u>	<u>ヨルダン</u>	<u>フィリピン</u>	
<u>ボリビア</u>	<u>トルコ</u>	<u>レバノン</u>	<u>ベトナム</u>	
<u>メキシコ</u>		<u>リビア</u>	<u>マレーシア</u>	

参加国で、且つ政府承認国

参加国

非参加国

「運動器の10年」
日本委員会

『運動器の10年』日本委員会（委員長：杉岡洋一九州労災病院院長）は、学術団体・スポーツ関係により構成している。我が国における「運動器の10年：2000-2010」運動を推進する組織である。
主な活動：「運動器フォーラム」、「市民公開講座」、「運動器疾患の研究」など。

「運動器の10年」
日本委員会
運営委員会

「運動器の10年」運動を推進する基本方針決定・準備・運営及び関連諸行事を行うため、「運動器の10年」日本委員会に「運動器の10年」日本委員会運営委員会を設置し、本活動の企画、立案、運営を行っている。

＜関連諸行事＞

2001年

WHO『運動器の10年』キャンペーンシンポジウム

2002年3月18日にWHO『運動器の10年』キャンペーンシンポジウムをよみうりホール東京で開催。

2002年

運動器フォーラム2002

2002年10月19日・20日、明治神宮会館にて「運動器フォーラム2002」を開催した。

2003年

運動器フォーラム2003

10月11日仙台にて、「運動器フォーラム2003・仙台」を開催。フォーラム終了後には、市民に運動器障害の克服を訴えるため、街頭パレードを行った。（パレード風景）



10月18日大阪にて「運動器フォーラム2003・大阪」を開催。健康相談や座談会、健康体操の実演導などを行った。（健康相談風景）

2004年

運動器フォーラム2004

「運動器フォーラム」2004を5都市にて開催した。〔（ ）は来場者数。〕

10月9日 新潟「関節の健康づくり“自分の脚で健やかに歩こう”」（約600名）

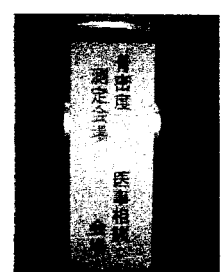
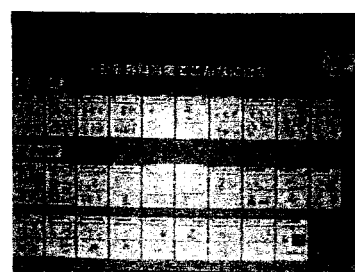
10月10日 札幌「整形外科治療でこんなに治る」（約450名）

10月24日 岡山「老いに負けない体力づくり」（約700名）

10月31日 福岡「すこやかトーク～足腰元気で、いきいきライフ～」（820名）

11月6日 東京「一緒に作ろう！元気な骨と関節トーク&コンサート」（1098名）

各地で講演やパネルディスカッション、医療相談、骨密度測定などを実施。



1、『大人も知らないからだの本』発刊

本委員会の教育・普及活動の一環として、特別賛助会員：エーザイ株式会社の協力を得て、マンガ本「大人も知らないからだの本～運動器のおはなし～」が2005年5月に発刊。この冊子は、子供達に運動器と運動の重要性を啓発し、『生活・人生の質（QOL）』が保証される社会を実現すべく、東京大学教育学部の学生が構成・執筆、編集したものであり、全国の関係者に無料でお届けした。



2、DVDの作成

国民に広く運動器を周知するため、DVDを作成した。

3、教育啓発冊子「ご存じですか？運動器」発刊

特別賛助会員：久光製薬株式会社の協力を得て、教育・啓発小冊子「ご存じですか？運動器」（CD-ROM付）が2006年1月に発刊。CD-ROMには講演会などにも使用できるようスライドが収められている。

4、「成長期スポーツ傷害予防」講習会の講師派遣事業

中学校ならびに高等学校関係の体育団体の要請により、指導者を対象にした講習会に講師を推薦し、派遣の助成をすることとした。派遣する講師は、スポーツ整形外科の専門医およびコンディショニング指導の適任者を本委員会で選考し、派遣する。

5、学校における運動器検診体制の整備・充実モデル事業

平成17年度を初年度として、将来的に学校における定期健康診断の中で運動器に関する合理的な検診が可能となるようなモデル的研究を、北海道、京都府、島根県、徳島県の4地域で現在実施している。

6、「運動器の10年」地域推進委員会

地域に根ざした実践的な活動を目的として、各都道府県に『「運動器の10年」地域推進委員会』を立ち上げた。

7、『「運動器」週間』の制定

10月8日の「骨と関節の日」から10月14日までの1週間を運動器に関する活動の期間：「運動器週間」として制定した。

「運動器の10年」キャッチフレーズ

広報活動の一環として「運動器の10年」運動を広く国民にアピールするため、平成16年9月1日～12月31日まで「運動器の10年」キャッチフレーズを募集した。

審査員：原島博、小野田隆雄、中山雅史、吉田和子（旧姓 沢松）、黛まどか

最優秀作品：「動く喜び 動ける幸せ」

優秀作品(2作)：「運動器、支えて動かす、筋・骨・関（キン・コン・カン）」

「棺おけまであるいていこう」

佳作(5作)：「生涯現役支える基本は運動器」「長生き・いきいき・運動器」

「思うまま動ける幸せ運動器」「医師じゃなく意志が動かす運動器」

「あなたを動かすあなたが動かす運動器」

International Award for Special Achievement 受賞

2005年10月にカナダで開催された世界会議(2005 The Bone and Joint Decade World Network Conference)において、日本がInternational Award for Special Achievementを受賞した。

「運動器の10年」日本委員会 会員 (2006年4月現在)

参加団体会員 (47)

関東整形災害外科学会
転倒予防医学研究会
日本足の外科学会
日本肩関節学会
日本靴医学会
日本骨形態計測学会
日本骨代謝学会
日本人工関節学会
日本脊髄障害医学会
日本創外固定・骨延長学会
日本軟骨代謝学会
日本肘関節学会
日本腰痛学会
日本理学療法士協会
日本臨床バイオメカニクス学会
東日本整形災害外科学会

中国・四国整形外科学会
東北整形災害外科学会
日本運動器移植・再生医学研究会
日本関節鏡学会
日本股関節学会
日本骨折治療学会
日本作業療法士協会
日本整形外科学会
日本脊椎インストルメンテーション学会
日本側彎症学会
日本バイオマテリアル学会
日本マイクロサージャリー学会
日本リウマチ学会
日本リハビリテーション医学会
日本臨床リウマチ学会
北海道整形災害外科学会

中部整形外科災害外科学会
西日本整形・災害外科学会
日本運動器リハビリテーション学会
日本義肢装具士協会
日本骨・関節感染症学会
日本骨粗鬆症学会
日本小児整形外科学会
日本整形外科スポーツ医学会
日本脊椎脊髄病学会
日本手の外科学会
日本膝関節学会
日本末梢神経学会
日本リウマチ・関節外科学会
日本臨床整形外科医会
脳性麻痺の外科学会

(五十音順)

参加協力会員 (5)

日本体育協会
世界少年野球推進財団
全国高等学校体育連盟
日本高等学校野球連盟
日本中学校体育連盟

支援会員 (2)

骨と関節を守る会
日本せきずい基金

賛助会員 (3)

中外製薬株式会社
科研製薬株式会社
小野薬品工業株式会社
大正富山医薬品株式会社

特別賛助会員 (3)

久光製薬株式会社
エーザイ株式会社
三共株式会社

BJD バッジ頒布します!!

BJD バッジを 1個 100円 (作成経費) で 10個単位で頒布します。詳しくは日本委員会ホームページまで。

「運動器の10年」日本委員会事務局

〒113-8418 東京都文京区本郷 2-40-8 社団法人日本整形外科学会内

TEL : 03-3816-3671 FAX : 03-3818-2337

E-mail : bjdjapan@bjdjapan.org

URL : (日本) <http://www.bjdjapan.org/> (Sweden) <http://www.boneandjointdecade.org>



「運動指針」の普及啓発のためのアイデア

2006年7月12日

信藤直樹

1 前提

- ・ 雑誌編集者として、「いかに面白い話題作りをするか」「人々の共感を呼ぶことができるか」という視点で考えました。
- ・ 日本人すべてに共感を与えるような単一の企画はあり得ません。ここでは「生活習慣病に陥る一歩手前の中高年男性」にターゲットを絞ったアプローチ法を考えました。
- ・ なぜなら、中高年女性より男性の方が問題が根深いと推測したからです。「どうせ自分なんてどうなっても構わない」と、後ろ向きに生きている中高年は男性の方がかなり多いのではないのでしょうか？

2 アプローチの骨子

- ・ 自分の人生に後ろ向きになっている人が、簡単に運動を始めてくれるとは思えません。運動指針の内容を具体的に理解させる前に、「自分を心配してくれる人がいる」「自分の生き方を変えてみよう」と感じてもらう必要があります。
- ・ つまり医療費削減のための運動指針ではなく、「あなた自身のため」「あなたの幸せな人生のため」、行政が呼びかけをしているのだという姿勢が必要だと思えます。

3 具体的な方法

第1案 絵本「がんばってきたあなたへ」の発行

イメージは、生命保険会社のCMで朗読されている谷川俊太郎の詩です。

社会で奮闘しながら生きてきたが、思うように結果が得られなかったり、身近な人間関係に恵まれなかった中高年男性はたくさんいます。彼らの多くは疎外感を感じ、「周囲に迷惑がかかっても知るものか」という自虐的な生き方をしています。

彼らの強張った心を和らげるのは簡単ではありませんが、ひとつの方法としてパンフレット程度の厚さの「絵本」をつくり、そこで「これまでよくがんばったね」「でも今は道に迷って疲れ果てているよね」「これからは、自分の幸せのために生きてみようよ」「あなたを心配している人は、きっといるよ」というメッセージを発信します。作者は女性がいいでしょう。教科書的な内容は入れず、人々の感性に訴えかけるものにします。

このパンフレット(絵本)を、健康診断の会場や公共施設、企業などを通じて配布します。

「厚生労働省がこういう珍しいものを作った」と話題になればマスコミも取り上げ、そこで二次的なプロモーション効果も期待できるのではないのでしょうか。

第2案 「迷子のおとなのためのホームページ」の立ち上げと運営

上記の絵本は単発的かつ一方向的なものです。それを継続的かつ双方向的にカバーしていくホームページを運営します。(厚生労働省所管の公益法人などで?)

コンセプトはこれまでに述べたことと同じです。後ろ向きな中高年男性の心を少しずつ前向きに転化させていくのが目的です。

いろいろな企画が表現方法が考えられますが、一番大事なものは「対話」だと思います。インターネットを通じて、女性のカウンセラーが中高年男性の悩みや愚痴を聞き、それに応えます。(あくまでメール上でのやりとりで、応対者のプライバシーやセキュリティは完全に守られなくてはなりません)

数十年かけてネガティブになってしまった人の心は、すぐにポジティブにはなりません。その人が前向きな考えができるようになるまではかなりの時間、根気良く愚痴に付き合っあげることが必要かもしれません。そのための方法としては、インターネットが一番現実的だと考えます。

インターネットを使うことによりさまざまな面倒が起こる危険はありますが、「対話」による具体的成果も見込めるのではないのでしょうか?