



ゴルフ × ヘルスケア の 多様な可能性



小森 剛 | こもり・つよし

1964年生まれ。(有)ゴルフハウス湘南の代表。「ゴルフと健康との融合」がテーマのゴルフスクールを神奈川で6校運営する。自らゴルフレッスンを行う傍ら、執筆や講演活動も行う。日本ゴルフジャーナリスト協会会員。著書に「仕事ができる人はなぜ、ゴルフがうまいのか?」がある。ビジネス情報サイト「Biz Clip」に連載公開中。

手前味噌ですが、今回は筆者が主
導するゴルフスクールで実施したゴ
ルフ×予防医療の事例を紹介します。
テーマはフレイル予防です。

フレイルについては月刊GEW本
年6月号でお伝えしましたが、簡単
におさらいします。この言葉は加齢
により筋力や認知機能などが低下し、
心身が古い衰えた状態で、虚弱を意
味する「 frailty」が語源です。多く
の人は健康な状態からフレイルの段
階を経て要介護に陥りますので、健
康と要介護の中間に位置すると考え
ればイメージしやすいでしょう。一
度要介護になると健康な状態に戻る
ことは難しいのです。

しかし、フレイルの初期段階であ
れば、健康を取り戻すことは可能な
ので、健康を維持し、ゴルフを長く
楽しむには、遅くともフレイルの初
期段階までに対策を施し、進行を食
い止めることが必要です。

ゴルフでフレイル予防

今回の事例は、ゴルフスクール会
員を対象に開催したゴルフコンペで、
フレイルチェックとフレイル予防の
ための食育セミナーを表彰式と合わ
せて実施したものです。

フレイル予防で大切なのは「栄養・

口腔ケア」「運動」「社会参加」の3
つです。そしてこの3つの観点から、
フレイルの危険度を知るのがフレイ
ルチェックです。フレイルの危険性
が高い人には、3つの因子のうち改
善すべき項目にフォーカスし、改善
行動を促します。

例えば、栄養が足りていない人
には食生活の改善を、口腔機能が低下
している人には、意識して硬いもの
を食べる等を指導します。運動不足



(図1)上級フレイルトレーナー成田氏による
フレイルチェックの解説

ディープ活動をしなければならない
という事ではなく、人とつながりを持
ち続けようということです。
独居や偏食、外出頻度の低下から

しく安全で高品質な食品を提供して
おり、同社のブランド「Food de Mu
ndo」は、現役アスリートが考案し
た、一日に必要なたんぱく質が効率

ゴルフでどう社会貢献するか

今回改めて実感したことは、フレ
イル予防という社会貢献度の高い企

トに共感してくれた企業から賞品協
賛の申し出があったのです。その企
業は畜産物・食品などの卸し、販売
を手掛ける食品メーカーのアクセサ
レーディング株式会社。「絶対的な食
の安心安全」をコンセプトに、美味



(図2)高齢者に食べていただき
たい高たんぱく質の食品

ることが必要です。言葉を並べるだ
けでは社会は動きません。社会貢献
を目的に汗をかいて尽力すれば、そ
の姿に共感して、ゴルフアームもゴ
ルフを応援する人も増えるのだと、筆
者は信じています。