

明日をひらく地域活性化のための情報誌

地域づくり



特集 ■ 健康まちづくり

11

2005

ISSN 1340-8917

3 巻頭エッセー ● 内政構造改革—静岡県から新しい日本を提案— 石川嘉延(静岡県知事)

特集 健康まちづくり

- 4 老化予防の考え方と手立て 柴田 博(桜美林大学大学院 教授)
- 8 北海道士幌町 癒しと健康のまちづくり 深瀬一輝
- 10 宮城県 外食・中食利用者の健康づくり支援で食環境整備 松本紀子
- 12 茨城県利根町 大学と連携して認知症予防に取り組む 村田啓子
- 14 千葉県柏市 高齢者、一人暮らしを節度ある関係で支え合う 鳥居敦子
- 16 金沢市 自分の健康は自分で守る 青山元治
- 18 愛知県師勝町 介護予防から高齢者が活躍する町づくりへ 小島恵美
- 20 三重県桑名市 音楽療法による健康まちづくり 岸 覚永
- 28 大阪府柏原市 河内音頭踊りで市民の健康づくり 清水一三
- 30 愛媛県上島町 タラソテラピー取り入れ町民の健康づくり 柏原利昭
- 32 熊本県産山村 温泉活用した健康な村づくり 吉野文夫
- 34 鹿児島市 みんなの元気が未来の元気「かごしま市民健康55プラン」 黒丸喜功
- 36 いつまでも頭と体の若さを保ちたい人へ 福田千晶(健康科学アドバイザー・医学博士)

レギュラーレポート

コラム

- 22 日本のふるさと目指して……「物語都市ひとよし」 福永浩介(人吉市長)
- 27 全国のすてきなごみ仲間と交流を続けて5年
松田美夜子(富士常葉大学教授・生活環境評論家)

トピックス

- 39 中学生向け地域情報誌「ものをつくるしごと」発行
本橋正樹(東北電力(株)広報・地域交流部地域共生グループ)
- 40 「戸板市」奮闘記 古沢由紀子(プロジェクト米子会長)

全国地域リーダー養成塾

- 41 第12回修了者研修会 8分科会で活発な議論 特別講義も好評
地域づくり団体探訪
- 42 NPO法人アニマルセラピー協会 [茨城県阿見町]
- 44 京都ものづくり塾 [京都市]
- 46 センター通信

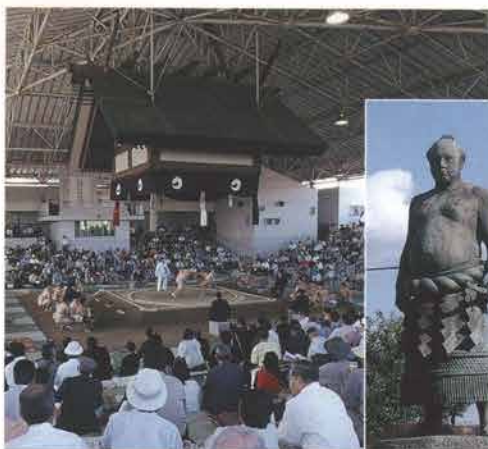


安心院地区にある東椎屋の滝。
落差は85メートル。日本の滝
100選に数えられる

グラビア

1・23 健康まちづくり

- 26 3大会が総務大臣・国民スポーツ杯受賞!
- 47 都道府県漫遊●徳島県
- 48 手前みそですが…●新潟県朝日村



●表紙Ⅱ大分県宇佐市
選抜高校相撲宇佐大会
(財)地域活性化センターが「スポーツ拠点つくり推進事業」で支援している選抜高校相撲宇佐大会が九月二十五日、宇佐市総合運動場相撲場(左端の写真)で開かれた。四十九回目の今大会には全国九ブロックから選抜された四十四校とその代表選手たちが団体戦と個人戦で白熱した試合を繰り広げた。
地元の宇佐産業科学高校と宇佐高校の両校と選手たちも全国の強豪校などを相手に善戦し、地元客から喝さいを受けていた。
高校生だけではない。宇佐市ではほとんどの小・中学校に土俵があり、小学生は「少年相撲クラブ」、中学生は相撲部で汗まみれでけいこに励んでいる。
宇佐市といえば、前人未到の六十九連勝の大記録を作った元横綱双葉山の出身地である。相撲が盛んなのは双葉山の存在が影響しているようだ。
宇佐市では毎年五月に全国大学選抜相撲も総合運動場相撲場を会場に開かれている。その相撲場脇には双葉山のブロンズ像(左の写真)が若者たちの対戦を見守るように立っている
●文Ⅱ中 ●カメラⅡ小形又男



イムノリゾート上士幌構想
● 北海道士幌町 (p8)
森林浴スノーシューツアー



熱気球係留体験



おせつ会・サロン活動 ● 千葉県柏市 (p14)
サロンには地域になじみにくい男性の顔も見られ、集まり具合は順調



いきいき健康まちづくり事業 ● 金沢市 (p16) グラウンドゴルフ



大学と連携し認知症予防 ● 茨城県利根町 (p12)
利根町保健センター(左)とフリフリグッパ体操の様子



健康まちづくり



健康づくりサポート・おもてなしの店
● 宮城県 (p10) 参加店を表示するのぼり



音楽療法でリハビリ・介護予防 ● 三重県桑名市 (p20)
音楽療法士養成講座開講式



回想法で脳を活性化し、心を元気に
● 愛知県師勝町 (p18)
手品会で触れ合う子どもと高齢者



河内音頭踊りで市民の健康づくり ● 大阪府柏原市 (p28)



体力アップを目指して幼稚園児による河内音頭踊り

温泉中心の手作りウォーキングコース ● 熊本県産山村 (p32)



刈取りも済んだ秋の産山路を歩くウォーキング大会参加者



露天風呂から見た夕日に染まった瀬戸内の島々

タラソテラピーで健康づくり
● 愛媛県上島町 (p30)
海水温浴施設「潮湯」



かごしま市民健康55プラン ● 鹿児島市 (p34) 水中運動による健康づくり風景。マリニピア喜入室内温水プールで仲間と楽しく健康づくり



静岡県知事
石川嘉延

内政構造改革

—静岡県から新しい日本を提案—

バブル経済の崩壊以降、我が国では社会面、経済面でさまざまな改革が行われてきました。内政の改革に注目すると、市町村合併の推進や三位一体改革など、地方の行財政の自立や効率化に主眼が置かれています。

この状況を踏まえ、静岡県では、内政に関して国と地方の役割を明確にした真の分権型社会を実現するためには、行政・司法・立法の各分野にわたって最適な内政機能を再配置・再構築する改革が必要であるという立場から、内政構造改革を提案しております。本稿では、その中で市町村および都道府県の改革について触れてみます。

まず、市町村の改革では「新型指定都市」と「広域連合」を提案しています。

「新型指定都市」は、法令により県から移管する事務に加え、県の出先機関で実施している事務もできる限り移譲し、真に住民に身近な行政サービスを一元的に提供できる新しい政令指定都市を形成するものです。すでに本県では本年四月に政令指定都市に移行した静岡市に対し、NPO法人設立の認証など六の事務を全国で初めて移譲するなどの権限移譲に努めた結果、静岡市は日本一多くの権限を有する政令指定都市となっています。さらに、浜松市も本県二つ目の「新型指定都市」を目指しています。

また、政令指定都市以外の地域においては、県と市町村で構成する「広域連合」を設置し、「新型指定都市」に移譲する事務を「広域連合」に対しても原則として移譲すること、あたかも県内すべての地域が政令指定都市であるかのような仕組を提案しています。現在、「広域連合」への移管可能事務調査や市町村にとって参画しやすい組織の検討など、実現に向けた調査研究を行っております。

次に、都道府県の改革ですが、国の役割や機能の見直しに伴う、国からの権限移譲や、「新型指定都市」「広域連合」への県からの権限移譲が大幅に進むと、都道府県の役割や機能も大きく変化します。特に、大型社会基盤の整備、高度医療や先端試験研究など高度専門的な機能および環境問題のような県境を越えた取り組みなど、広域の地方公共団体でなければできない役割の重要性も高まります。

このような状況が進むと、都道府県の内部構造の改革ばかりでは済まず、都道府県合併の議論は避けて通れない状況となることから、「政令県」と「道」を提案しています。

この「政令県」は一定以上の人口規模、行政能力を備えた府県に、国の出先機関が行っている事務を移譲しようとするものです。これにより、国と府県の二重行政や縦割り行政の解消および包括的な事業推進などが図られます。

さらには、この「政令県」は当該地域の歴史、文化、社会などの一体性を踏まえた上で、国の産業政策、交通政策などでき得る限りの内政に係る事務を付与される能力を持った広域の地方公共団体としての「道」へと再編されていくべきものと考えています。

静岡県では、これまでに国の地域再生構想の募集に対し、政令県構想を提案してきたほか、さまざまな機会を通じて提案内容実現のためのアピールを行ってきました。このような内政構造改革は、国や地方公共団体の制度を相当程度改変することになり、実現までにはさまざまな困難を伴うものと思われますが、引き続き、関係者、国民の皆様のご理解を得ながら、実現に向け努力をしていきたいと考えております。



老化予防の考え方と手立て

——高齢者の健康問題

老化予防とは？

まず、老化予防の考え方について述べる。厳密に言う、老化はすべての人に起こり進行していくものであるから、完全に予防することはできない。昔から不老長寿の薬の開発に手を染めた人は数多くいたが、ことごとく失敗した。

現代的に言う、老化予防のコンセプトは老化を少しでも遅らせること、悪い老化をしないで良い老化を目指すことの二つを意味する。かつては加齢変化はすべて悪く、能力も人格も劣化すると考えられていた。しかし、現在ではサクセスフル・エイジングとかアクティブ・エイジングなど

という言葉があるように、年をとって起こる心身の変化は、劣えるばかりでなく、円熟し、ある種の能力や人格は生涯発達すると考えられている。

老化予防の意義

中年期には、まだあまり老化は進んでおらず、健康のハザードは数少ない命取りになる病気が潜んでいるか、命取りになる病気の危険因子が進行している。従って、一見健康に見える人の健康状態を検査し、早期発見してそれを取り除くことが肝要となる。したがって、「あれを食うな、これをやるな」という禁止型の健康管理が重要される。

一方、高齢者には、生活習慣（成人）病で中年

期に命を落とした人は含まれていない。病気について見ても、それぞれは中年期より軽い。四十歳代で発症した糖尿病は、相当頑張らないと天寿を全うできない。しかし、七十歳代で発症した糖尿病はそれほど頑張らなくとも、病気と平和共存できるのである。

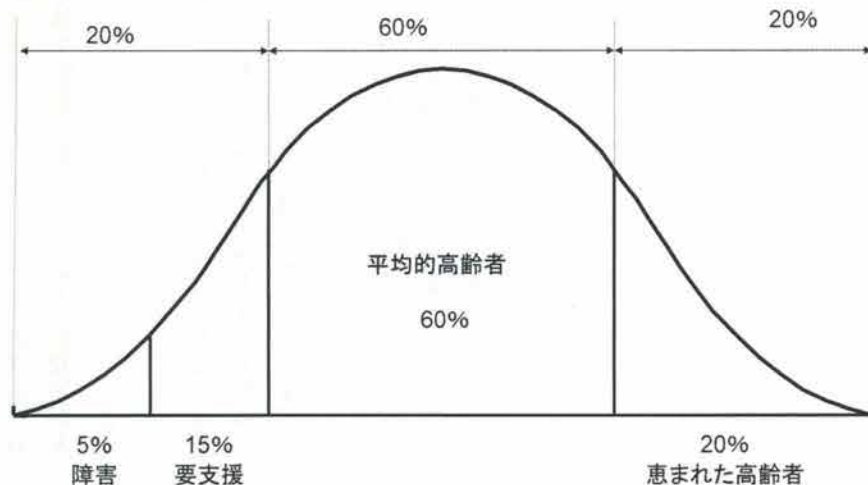
しかし、高齢期には老化が進行し、それぞれは軽いけれども、複数の病気を発症させる。また、明確な病気を介さない障害も発症させ、生活機能を奪っていくのである。従って、老化予防の視座に立たないと病気や障害の予防はできないのである。「あれを食うな、これをやるな」ではなく、「あれも食おう、これもやろう」のポジティブアプローチが必要となる。



桜美林大学大学院
教授 ● 柴田 博



図1 高齢者の生活機能（老化度）の偏差値モデル



(1981年のSchrockのモデルを日本に合わせてアレンジ)

しかし、中年期の疾病予防のノウハウしか知らない地域の健康問題の専門家は、このような高齢者の特徴を認識せず、禁止型の健康管理を高齢者に強要することになるのである。

対象の状態で異なる老化予防

老化予防は、病気も障害もない高齢者がもっと

健康になるための抗加齢（アンチエイジング）と考えるべきではなく、どんな健康状態の人にも老化予防は当てはまる。

高齢者の生活機能を測定してその分布を偏差値のモデルに当てはめると、図1のようになる。もともと左は五段階評価の二に相当する層であるが、これは障害のある高齢者で介護を必要とし、地域高齢者では五%くらい存在する。日常生活動作（ADL、簡単な移動、食事、入浴、排せつ、着脱衣）でケアを必要とする。

左から二番目は、ADLでは自立していても、ショッピングや金銭管理能力では助けを借りなければならない層で、虚弱高齢者とか、要支援の高齢者と呼ばれ、五段階評価では二に相当する。

左から三番目は、五段階評価では三に相当し、平均的な自立高齢者である。このモデルを偏差値のモデルにしたのは、恵まれた高齢者、つまり五段階評価で四と五が存在することを明確にするためである。通信簿でもそうだが、一と二の合計と同じ割合で四と五も存在するのである。このモデルでは障害高齢者と要支援の高齢者を合わせた割合、つまり二〇%は恵まれた高齢者ということになる。

具体的な生活上の能力の点でいうと、右の方に位置する高齢者ほど、自身の生活の自立度が高いのみでなく、少し助けを必要とするほかの層の高齢者をサポートする能力もある。高齢者同士の相互扶

表1 老化予防の手立て枠組み

1. 食生活と栄養
2. 生涯体
3. 知的活動
4. 生活環境(人的・社会的と物的)

助が保障されれば、高齢者は全体としては自立した集団ということが出来る。

この分布に示した生活機能は別な見方からすると老化度ということになり、その老化度により、老化予防の手立ては異なってくる。今、問題となっている介護保険の要介護予防は、この図1でいうと要支援高齢者くらいの層を対象としているのである。

老化予防の枠組み

老化予防の手立ては「食生活と栄養」の項目以降で詳細に述べることにして、ここでは表1にその枠組みを示しておく。



最も基本となるのが食生活と栄養、何を食べどのような体の状態かが問題となる。生涯体育には日常生活で体を動かすこと、スポーツの双方が入る。今しきりに取り沙汰^{さた}されている筋トレもこの中に入る。

知的活動は、最近では情報を頭に入れることのみでなく、それを再構築してアウトプットすること、その一つで文字を声に出して読むことなども勧められている。

生活環境の中の物的環境では街づくり、乗り物、住居、生活の道具などが問題とされ、バリアフリーとか、ユニバーサルデザインなどのキーワードがある。

それでは、これからそれぞれの手立てについて詳細に述べることにする。

食生活では低栄養を避ける

高齢者の疾病と障害にとってもっとも大きなリスクは低栄養である。当然、余命を縮める最大のリスクも低栄養である。低栄養を予防・改善する手立ても、対象の生活機能（老化度）によって違ってくる。障害があり、施設や在宅で生活している高齢者は、かなり理想に近い食事が介護者（専門スタッフを含め）により用意されている。しかし、さまざまな摂食障害のため食べ残したり、食

べても十分な消化・吸収ができなかったりすることが問題となる。

従って、えん下障害の除去、義歯の整備、また、筆者たちの研究では市販されている消化剤も栄養改善に有用であった。重い摂食障害のある高齢者はそれほど多くないが、義歯の手立てをすべき高齢者は多い。

生活機能が自立している高齢者は自分で食事の用意をしており、どのような食と栄養に対するコンセプトと知識を持っているかで、栄養状態は決まってしまう。したがって、食生活に関する啓発や学習が必要となる。筆者たちは地域の高齢者全体の栄養改善を試み、それに成功しているが、そのとき用いる食生活指針は表2のようなものである。

図2に一日に必要な動物性食品のモデルを示した。日本の高齢者は肉が不足しがちとなる。魚介類のみでは肉の代わりを完全に果すことはできず、表3のようなマイナスが生ずる。

図2に示した動物性食品のほかにこれの五倍の植物性食品が必要となる。その中には大豆製品（たとえば豆腐三分の一）、米、野菜三百グラム（このうち三分の一は緑黄色野菜）、海藻、キノコ類が含まれる必要がある。

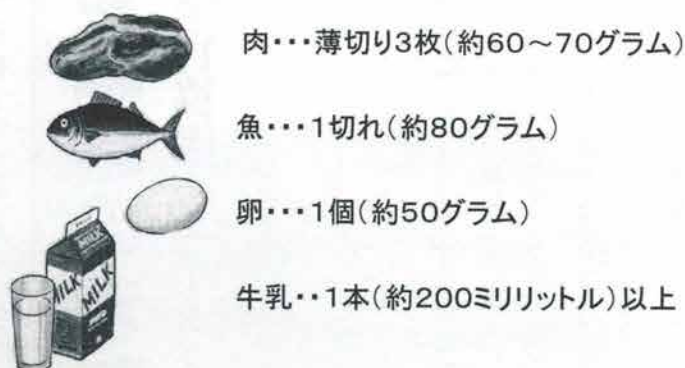
肉や油は体に悪いとか、粗食が長寿の秘けつという食と栄養に関する誤りが満ちあふれている。また、良い食品と悪い食品などという差別化を企てるテレビ番組が氾濫^{はんらん}している。食品の多様性、バランスのコンセプトをいかに教育するかが鍵となる。

表2 低栄養予防の食生活指針14カ条

1. 3食のバランスをよく取り、欠食は絶対避ける
2. 動物性たんぱく質を十分に取る
3. 魚と肉の摂取は1対1の割合に
4. さまざまな種類の肉を食べる
5. 油脂類を十分に摂取する
6. 牛乳を毎日飲む
7. 緑黄色野菜や根野菜など多種類の野菜を食べる。火を通して量を確保
8. 食欲がないときはおかずを先に食べ、ごはんを残す
9. 調理法や保存法に習熟する
10. 酢、香辛料、香り野菜を十分に取り入れる
11. 和風、中華、洋風とさまざまな料理を取り入れる
12. 会食の機会を豊富につくる
13. かむ力を維持するため、義歯は定期的に検査を受ける
14. 健康情報を積極的に取り入れる



図2 65歳以上の高齢者に必要な動物性タンパク源の1日必要量



長寿の秘けつは小まめに体動かすこと

虚弱高齢者の要介護予防の手立てとして、一部にマシンを用いた筋肉トレーニングを第一選択にするような風潮があり、由々しき問題である。マシンを用いて週二回各一時間実施し、三カ月をクールとして実施した場合、一組みのマシンで六十人くらいの対象にしか行えず、予防の手立てとはなりえない。

日本の高齢者の場合、スポーツなどのレジャー活動よりも日常生活の中でどのように体を動かす

表3 食肉を取らないマイナス

1. アミノ酸構成が劣化する
2. 鉄が不足する
3. 一価の不飽和脂肪酸が不足する
4. 神経伝達物質セロトニンの不足
5. アナンドマイド、カルニチンなどの生理活性物質の不足

かが大切である。日常生活の中で小まめに体を動かすことが長寿の秘けつであり、障害の予防となる。このことをしっかり学習することが肝要である。

日常生活以外の活動においても、ウォーキングを中心とする有酸素運動を中心とし、それに筋トレ的なものを加味するのがよい。しかし、マシンを用いて三カ月くらい筋トレを行うのみではナセンスである。その後、自宅に帰ってもマシンはないので、三カ月行ったことをその後続けることができない。通所してトレーニングする場合でも自宅や仲間と共に行えるプログラムを覚えてもらうのがよい。ストイックな運動の押し付けは駄目で、主観的幸福感が向上するような運動を選択すべきである。

社会貢献が最高のボケ予防

読書やテレビ視聴など受け身の情報入力のみではほけ予防には役立たない。入力した情報を再構築し、アウトプットするような頭の使い方が必要である。黙読より声に出した方がよい。計算をするとかしゃべることは大切である。また、俳句や和歌を作るもこの目的にかなう。

本をたくさん読んでほけが予防されたという研究報告はないが、体育がほけ予防に有効であることは実証されている。

ともあれ、最もほけ予防に役立つのは仕事、ボランティア活動などの社会貢献である。筆者たちの研究もそれを示している。ほけ予防のベストの手立ては社会貢献である。

広場など物的環境の整備を

人的・社会的環境の重要性を示すデータは多い。ソーシャルサポートもこの中に含まれている。最近、街づくり、乗り物、住居、生活の道具などの物的環境の重要性が指摘されているが、主として障害者対応の形となっている。自立高齢者がいつまでも元気に活動していくための物的環境の整備にもっと配慮すべきである。皆で集まってラジオ体操をする広場もない。

〈参考文献〉

柴田博著「中高年健康常識を疑う」

(講談社選書メチエ初版、二〇〇三)



癒しと健康のまちづくり

産学官協働の「イムノリゾート上士幌構想」



上士幌町役場企画課

● 深瀬一輝

最近、「本物志向」という言葉をよく耳にする。

「衣・食・住」だけでなく、「遊び・楽しみ」においてもその傾向があり、消費者は、多少金額が高くても、満足感を得られるものを選択するようになってきた。また、ストレスなどが原因となって引き起こされる現代病が広がりを見せており、「健康志向」が国民的なテーマになりつつある。

上士幌町は北海道のほぼ中央、日本最大の国立公園である「大雪山国立公園」の東山ろくに位置し、畑作と酪農が中心の五千五百人の町である。町の七六%が山林地帯であり、大雪山系の山並み、糠平温泉などの温泉、

日本最大の公共牧場である「ナイタイ高原牧場」のほか、スキー場やゴルフ場も整備されている。バルーンフェスティバルを行う熱気球の町でもある。

また、北海道遺産で

再生マネージャー



地域再生マネージャーの調印式

ある旧国鉄士幌線アーチ橋りよう群には近年、道内外から多くの観光客が訪れ、豊富な地域資源の一つとなっている。

（地域再生マネージャー第1号に）

平成十六年に総務省により創設された「地域再生マネージャー事業」は、市町村の地域再生を目的とする取り組みに対し具体的・実務的ノウハウなどを持つ企業、人材などを派遣して、地域特性を生かしたまちづくりの手助けを行うものである。

この事業には全国で十一自治体が採択され、平成十六年七月一日、本町は全国第一号として、加森観光（株）と調印をした。マネージャーはコンサルタントの仕事を行うのではなく、民間の視点で役所経営にかかわってもらい、これまでの行政ではできないこと、気が付かないことなど

を教えてくれるものだ。

平成十六年八月、役場内にプロジェクトチームを設置。町と加森観光は北海道大学遺伝子病制御研究所免疫制御分野の西村孝司教授らの協力の下、「産・学・官」の協働で健康・環境・観光（新3K）をキーワードにした「※イムノリゾート上士幌構想」を策定し、事業を推進している。

この構想は、①ナイタイ高原牧場活性化計画②産消協働推進計画③糠平温泉活性化計画④地域資源活用健康サービス計画の四つの計画を柱に、



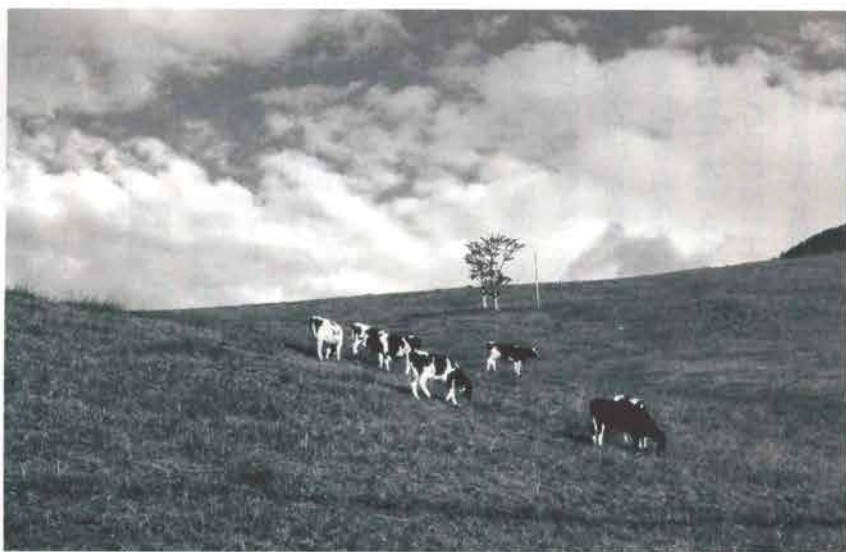
西村北大教授の講話

町全体の豊富な地域資源を生かした「癒しと健康」の観光プログラムを開発するとともに、その効果を科学的に検証しながら、それぞれの地域資源に付加価値を高め、都市と農村の共生と交流による地域の活性化を目指している。

※免疫学は immunology、免疫は immunity といい、その形容詞 immune や immuno をイムノと読む。「イムノリゾート」とは「免疫避暑地」という考え方である。免疫バランスを是正するような「癒しと健康の観光」を目指している。

（好評のスキ花粉リトリートツアー）

「イムノリゾート上士幌構想」の第一弾プロジェクトとして、「スキ花粉リトリートツアー」を行った。「リトリート」とは、「避難する」を意味



ナイタイ高原牧場

する。この発案も「イムノリゾート」の名付け親である西村北大教授によるもので、首都圏などにおいてスギ花粉症で悩む人々をスギのない上土幌町に招き、免疫バランスを是正して健全にすることを目的とした。

この企画がホームページの検索サイトで掲載されたのをきっかけに、電話での問い合わせや上土幌町のホームページなどに一日で三千五百件のアクセスがあったため、町は直ちにツアーを予定している旨のページをアップした。ツアー募集開始までの十四日間に八千五百件、ツアー募集期間の

十七日間に八千二百件、募集締め切りからツアー終了までにさらに八千件と、例年に比べて三倍以上のアクセスがあった。

ツアーはモニターツアーとし、参加者はJR帯広駅までの交通費の実費を負担してもらうほかはほぼ無料とした。最終的には二百七十六人の応募をいただき、定員十人、同行者三人を厳正な審査で決定した。

ツアーは今年三月二十三日から二十七日までの四泊五日で行い、期間中は採血や問診をはじめ、北大の西村教授や大塚吉則、檜澤伸之介両助教授らによる講和や西村教授らとツアー参加者との意見交換を実施した。また、料理研究家・東海林明子氏と野菜ソムリエ・吉川雅子氏の協力により、特別に用意された北海道の食材で免疫バランスを考えた料理をツアー参加者に提供した。

また、地元のNPO法人ひがし大雪自然ガイドセンターの協力で行われたスノーシュー（かんじき）を履いての森林浴、地元農場や牧場での昼食、地元熱気球チームの熱気球係留体験など、地元住民との交流もプログラムとして用意した。

このツアーを終えて、参加者からは「参加以前の不安感が到着と同時に吹き飛んだ。盛りだくさんの楽しい行事と有意義な講義に頭と体がリフレッシュできた」「花粉の時期になれば時期が過ぎるまで『仕方ない』とあきらめてきたが、これか



ヘルスツーリズム&ロングステイ研究会

らは前向きに花粉症と向き合っている」などと好評をいただいた。

町への移住定住にも取り組む

今年七月、町内では「スギ花粉リトリートツアー研究会」が発足した。(社)日本観光協会を中心に、国土交通省や大手旅行会社などによる「ヘルスツーリズム&ロングステイ研究会」では健康と長期滞在を軸にした商品の在り方を検討している。また、国の「都市再生モデル事業」や北海道の「北の大地への移住促進事業」にも本町は採択され、二地域居住や移住定住への取り組みを行っている。

イムノリゾート上土幌事業では、スギ花粉リトリートツアーのショートツアー、ロングステイの検討、モニターツアーでも好評だった森林浴や温泉浴の実証について検討し、スギ花粉飛散時期以外での健康づくりツアーも検討している。

さらには、地元農家の協力による免疫力を高める野菜栽培の研究、健康料理の開発などを展開し、産消協働にも取り組み、「癒しと健康」のリゾートを目指している。

今後も産学官で協働し、本物の健康リゾートは上土幌町と呼ばれるような観光ブランドを確立し、新たな産業の構築を目指していきたい。



外食・中食利用者の

健康づくり支援で食環境整備

「健康づくりサポート・おもてなしの店」



宮城県保健福祉部健康対策課

● 松本紀子

宮城県は、「県民一人ひとりが生きがいを持ち、充実した人生を健やかに安心して暮らせる健康みやぎの実現」を目指し、「みやぎ21健康プラン」の推進に取り組んでいる。本プランは県民の健康課題を踏まえ、九分野の重点項目を位置付け、「健康寿命の延伸」「生活の質の向上」を実現するための取り組みを推進するとともに、県民一人ひとりの主体的な健康づくりの取り組みを社会全体で支援するための環境整備を進めようというものである。ここでは、本プランの栄養・食生活分野の施策として実施している食環境整備創造事業を紹介したい。

保健福祉部・産業経済部の共管事業

平成十二年に実施した県民健康栄養調査によると、本県の男性の二二％が一日一回以上外食、または中食を利用しているという状況が明らかになった。外食、中食利用が日常化している中、飲食店などにメニューの栄養成分表示や栄養のバランス

が取れたメニューの提供を勧めることで、外食などの利用者の健康づくりを支援するため、平成十四年度から食環境整備創造事業を始めた。このような取り組みは全国的にも広がってきているが、本県の事業の特徴としては、保健福祉部と産業経済部との共管事業として実施したことである。

産業経済部は、豊かな自然に恵まれ、海、山、大地が育む多彩で豊富な食材に恵まれた本県の利点を生かした「食材王国みやぎ」の確立を目指し、さまざまな視点から食関連産業の振興に取り組んでいる。ちょうど同時に、食産業・商業振興課は、少子高齢化、住民ニーズの多様化に対応した満足度の高い食事の普及、推進を通じて、外食、中食など食関連産業の振興を図るといった「食のホスピ

タリティ・ビジネス事業」を計画しており、事業対象および内容に重複する部分があることから共管事業として実施することになった。

健康に配慮し、満足度高い 食事提供を目指して

平成十四年度に学識経験者や食事提供事業者、食関連団体、福祉関係者、利用者による「豊かな食環境創造推進委員会」を設置し、事業の目的や内容について検討した。一般県民や食事提供事業者を対象に「食環境実態調査」を実施したので、その調査結果（図1、2）を参考に検討し、次のように事業目的と内容を決定した。

(1) 事業の目的

食の外部化の傾向が進む中、健康への配慮や食材などに対する安全性、快適な食事環境に対する県民ニーズも高まっている。そのため、外食、中食事業者への育成と支援を通じ、健康づくりを支援する食環境づくりについて理解と協力を得て、一般県民をはじめ、生活習慣病が気になる人、家庭での食事づくりが困難な高齢者や障害を持つ人らが健康的でかつ満足度の高い食生活を送れるよ

図1 飲食店に望むサービス（上位5つ）

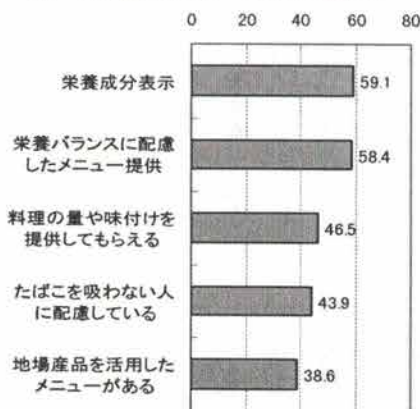
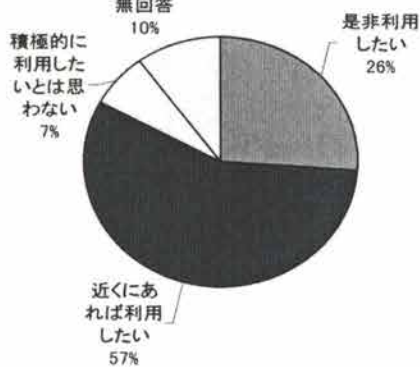


図2 希望したサービスが提供された場合、その店を利用したいと思うか





う、食環境づくりを進める。

(2) 事業内容

参加要件を次の五つとし、そのうちいずれか一つ以上に取り組んでいる飲食店、食料品販売店（持ち帰り弁当、総菜店）、事業所などの給食施設を募集の上、「健康づくりサポーター・おもてなしの店」として広くPRするとともに、定期的に食や健康づくりに関する情報を届ける。

【参加要件】

- ① 栄養成分表示……主なメニューにエネルギー、塩分などの栄養成分の表示をしている。
- ② 食材表示……メニューに使用している主要な食材の産地や栽培情報を表示している。
- ③ ヘルシーメニュー・オーダー……バランスメニュー、たっぷりメニュー（野菜、カルシウム、鉄）、ひかえめメニュー（塩分、脂肪）などのヘルシーメニューを表示している。または、「主食の量が調節できる」など健康に配慮したオーダー（ヘルシーオーダー）や「食べやすい大きさにカットする」など食べやすさに配慮したオーダー（もてなしオーダー）に対応している。
- ④ 禁煙・分煙……店内の禁煙や禁煙席設置などの分煙に取り組んでいる。
- ⑤ バリアフリー……店の出入り口の床段差解消などのバリアフリーに取り組んでいる。

（店）のイメージアップにつながった

平成十五年四月から参加募集を開始し、平成十七年九月十七日現在での参加店舗数は三百七店。参

加店にはメインステッカーと取り組み内容に応じたサブステッカーを交付し、店頭に掲示してもらっている。参加に当たって、県は栄養計算や食料情報などの情報提供、表示物作成に関するアドバースなどの支援を行っている。そのほか、県広報や新聞、ホームページなどで参加店のPRを行っている（<http://www.omotenashi-miyagi.jp/>）。

参加店の反応だが、平成十七年十二月に全参加店を対象に実施したアンケートの結果では、「とてもよかった」「よかった」を合わせて約七割がよかったと感じていた。よかった理由としては、「自分自身が勉強になった」「お客さんに喜んでもらえた」「店のイメージアップにつながった」という回答が多かった。年に一回実施している「健康づくりサポーター・おもてなしの店」利用拡大キャンペーンで、店の利用者を対象に簡単なアンケ

ート調査を実施しているが、利用者からもこの取り組みに関しては、よい取り組みであり、今後さらに広めてほしいという意見が多く寄せられている。

（PRと未参加店との差別化を

参加店および利用者については、事業の趣旨を理解し、評価いただいているものの、県民全体への認知度は平成十七年六月に実施した県民健康調査によると、わずか四・一%ととても浸透しているとは言い難い状況にある。参加店や利用者からも「PRが不足している」との声もあり、今後さらに参加店を増やすとともに、PRしていくことが重要と考える。しかし、一方で参加店からもっと参加要件を厳しくし、「健康づくりサポーター・おもてなしの店」の質を高め、ほかのお店と差別化しないと参加のメリットがないというような声も上がってきている。「健康づくりサポーター・おもてなしの店」を利用してよかったと県民の方に実感していただくような質を担保することも必要である。今後はやみくもに数を増やすのではなく、すでに参加してもらっているところでのサービスを向上させることにも力を入れていくべきと考えている。

さらに、参加店同士で情報交換したいなどの要望があり、参加店懇談会や保健所単位での研修会なども行っている。今後はできるだけ参加店の意見を反映した形で取り組みを進めていきたい。



参加店を表示するステッカー（左上）と参加要件を示すサブステッカー（右上）、下はステッカーの掲示例



大学と連携して

認知症予防に取り組む

——フリフリグッパ体操が大人気

はじめに

現在、市町村の保健師活動で課せられているものの一つに、元氣老人や健康長寿達成のための対策がある。今回の介護保険法改正で来年四月より新たな介護予防の導入が始まろうとしている。利根町でも介護保険に頼らない「元氣老人対策」を打ち出し、また、健康長寿達成を目標とした「健康日本21」を平成十五年度、十六年度の二年間で作成、十七年度から実行に移している。

今後、増加が予想される認知症の問題について筑波大学などと連携し、平成十三年度から取り組んだ認知症予防対策事業をここで紹介したい。

利根町は茨城県の南部に位置し、千葉県我孫子市に隣接する。昭和四十年代から都心まで四十キロという首都圏のベッドタウンとして発達してきた。利根町の人口は一万八千人で、高齢化率は一九・一%とそう高くないが、利根町に移住したサラリーマンの多くが定年退職を迎え、急ピツ



利根町保健センター

所長 ● 村田啓子

チで高齢化が加速するため、今後の高齢者対策が大きな課題となっている。

利根プロジェクト

利根プロジェクトと称している利根町の認知症予防対策事業は平成十三年度から六十五歳以上の町民を対象に、筑波大学の朝田隆教授、征矢英昭助教授、国立精神神経センターの白川修一郎室長の指導の下、もの忘れ講座をはじめ、栄養・運動・睡眠の予防講座を開催している。現時点では認知症の予防法が確立していないため、国の認知症予防対策研究事業の一環として、どの程度の予防効果があるかを明らかにするのが目的だ。

もの忘れ予防講座を開催するに当たり、①一般住民へ広報、チラシ、回覧などで啓発活動②六十五歳以上の対象者全員に意識調査③民生委員らの協力を得て講座の参加者を募る——ことなどに力を入れた。これにより、同講座への参加率は七〇%に達することができた。

もの忘れ予防講座は週に一回のペースで、内容はもの忘れ度テスト、心の健康調査、生活習慣アンケート、脳の活性のための健康講座など、一回当たり所要時間は約三時間。もの忘れ度テストは記憶、注意、言語、視空間認知、類推の五つの分野を調べるものだ。

脳活性化に効果

もの忘れ予防講座を開始してちょうど一年後に、栄養・睡眠・運動の各予防講座開催の運びになった。

▽栄養講座

栄養講座では高齢者の食生活を改善するため、栄養バランスチェック表で個人の栄養調査を実施



もの忘れ予防講座の様子



ボールを使った体操

し、もの忘れ予防のための食生活の講座も開催。

▽睡眠講座

睡眠健康の悪化が高齢者の認知機能を低下させ、認知症のリスク因子となると言われている。そこで自分の睡眠パターンを知るための睡眠の調査を実施した。睡眠の健康度で、自分の睡眠パターンを知ってもらった。睡眠講座では三十分程度の昼寝を習慣付けるなど快適な睡眠が取れるような講座を実施している。睡眠調査では「むずむず脚症候群」や「睡眠時無呼吸症候群」が見つかった。

▽運動講座

「地区運動集会」は平成十五年六月から実施し



相互マッサージ

ている。現在月に六回、町内三会場で行ったり五十〜七十人の参加者がある。月平均では三百七十人くらいだが、増加傾向にある。

地区運動集会は、体調チェック、ストレッチ、ボールを使った体操、相互マッサージ、フリフリグッパ体操がメニューで、所要時間は一時間だ。この集会のもう一つの目的は高齢者たちの交流の場として利用していただき、楽しく過ごしてもらうことだ。

この中で、フリフリグッパは①腰を左右に振りながら、手を広げグー、手を胸の前でパーを繰り返す②ひざは内側に、足はかかとだけを上げて交互に軽くステップする③という軽運動だ。誰でもどこでも簡単にでき、好きな音楽に乗って楽しめることから、参加者に人気がある。

プロジェクトを指導する筑波大学の征矢助教は、「エネルギーを消費して筋肉や骨を鍛える以外に、やる気を起こし、認知症を予防する脳の活性化にダイレクトに効くことが分かってきた」とこの体操の効果を説明している。参加者からは、①体が軽く、若返った感じがする②体調が良くなった③意欲が出てきた④もの忘れやボケ防止になっている⑤たくさんの人と会え、おしゃべりができて楽しい⑥といった感想が寄せられている。

そして、この地区運動集会が全国的に注目を集めていることだ。フリフリグッパ体操などが平成十六年九月にNHKの全国番組で放映された後、全国の自治体や社会福祉団体・施設、個人などの視察、また問い合わせなどが相次ぎ、このところ町役場や保健センターの職員、ボランティアがその対応に追われている。

地区運動集会への高齢者の意欲的参加と集会の円滑な運営を支援してもらうため、ボランティアを一般公募し、発足したのがフリフリクラブボランティアだ。会場の準備や受け付け、運動の補助、交流の環境づくりなど非常に助かっている。

（おわりに）

平成十七年度でこの研究事業は終了するが、これから一人でも多くの住民の方が積極的に参加できるよう、行政と地域の力（ボランティア）とが一体になって介護予防を推進していきたい。そして、利根町が生きがい、健康づくり、認知症になっても安心して暮らせる町づくりになるよう頑張っていきたいと考えている。



高齢者、一人暮らしを

節度ある関係で支え合う

——「おせっ会・サロン活動」——



柏市保健福祉部健康推進課

● 鳥居敦子

柏市は、首都圏のベッドタウンとして飛躍的に人口が増えてきた地域である。最近では出生率の低下や人口移動停滞から増加率は低いが、平成十七年三月の合併、つくばエクスプレスの開通によって今後も緩やかな増加が見込まれる。人口構成の特徴は「団塊の世代」が多いことである。高齢化率は約一五%と高いとは言えないが、「団塊の世代」による急激な高齢化が予測され、急速に超高齢化社会へ突入する。

（身近な同士で
できることをしましょう）

少子高齢化が進む中、これからは「誰もが人との触れ合いの中で生き生きと生活が送れる」ための取り組みが重要視されている。柏市にも、引きこもりがちの高齢者、一人暮らしや転入で地域のことを知らない人々、子育てに悩む母親らさまざまな不安を抱えた人がある。気掛かりなのは、その方々が家族や地域の中で解決するすべを持ってないことである。

このような社会問題をとらえ、生まれたのが「おせっ会・サロン活動」である。これは、歩いていける範囲（生活圏）である町会などで「身近な人同士ができるときに、できることをしましょう」という活動である。

ここで言う「おせっ会」は「節度ある関係を保ちつつお互いさまの気持ちで支え合いましょ」という意味で名付けられた柏市の身近な地域における支え合い活動の名称である。

活動の背景には、健康推進課地域担当職員が柏市民健康づくり推進員をはじめとしたさまざまなボランティアと健康なまちづくり活動を積み重ねてきたことが大きく基盤としてある。その人らしい生き生きとした暮らしの実現には、地域全体へ働き掛けることで効果が深まるということとを、活動を通して地域の方と確か



「おせっ会・サロン活動」を円滑に進める上で、準備のための話し合いは大切

めてきたことから生まれた。ヘルスプロモーションの理念の下に展開した「おせっ会・サロン活動」は、個人のスキルアップに加え、地域活動の強化へつなげることができた。活動主体が地域住民、地域にあったことにより、予算や担当職員の異動に左右されることなく、地域の仕組みとして効果を根付かせていくことができたのである。

（活動の輪が広がる）

活動は、さまざまなボランティアをはじめ、町会役員、地区社会福祉協議会、民生児童委員、制度ボランティア、子供会、老人クラブなどが中心となって運営をしている。行政計画「柏市健康文化都市プラン」（平成九年策定）にも位置付け、

推進してきた。プラン推進のために組織された市民組織「3あいサポート柏」が活動の輪の広がりを狙い、「活動の手引き」の作成や「支えあい活動交流会」を行っている（3あいとは「であい・ふれあい・ささえあい」の三つの「あい」を取って名付けられた）。

活動をスタートさせる前に、地域で丁寧話し合いを重ねることが活動の円滑さや効果の広がりへ大きく影響するよう



手作りの案内看板が出迎えます

だ。最近では、ほかの地域のサロン見学を通じて準備を進めていく様子も多くみられ、活動の輪が広がってきていることを感じる。

準備は地域ぐるみの健康づくりや地域福祉の推進へつながるものであり、行政職員や市社会福祉協議会職員が共に準備を進めていくことが大切である。市社会福祉協議会がかかわることで各地域に地区社会福祉協議会が町会などの各活動を支援する仕組みが生まれた。

（昼食会、茶会など方法はさまざま

活動は、気軽に出席けられる場づくり、顔見知りになるきっかけづくりからスタートする。地域が取り組みやすい方法から始める。内容は実にさまざま、集いや昼食会、お茶会、ウォーキング



集会場は、笑顔があふれるサロンへ

を通した触れ合いの活動もある。最近では、喫茶店方式のサロンもあり、地域になじみにくい人々（都内勤務で隣近所に知り合いが少ない初老期の方、退職後の男性ら）の参加促進へ効果を上げている。コーヒーを飲みながら、自然とボランティア、地域の方とおしゃべりが弾むようになっていく。

柏市の地域性や人口構成の特徴をとらえた地域の柔軟なアイデアから生まれた工夫であり、商店街活性化などの効果も併せて生んでいることが興味深い。活動の中では、保健師や栄養士、歯科衛生士が参加し、血圧測定や健康相談、健康のミニ講話を行い、暮らしの身近なところで健康づくりのきっかけをつかんでいた。

参加者の表情は明るく柔らかで、参加によって心が弾み、緊張感が生まれ、生活の張りへつなが

る。普段おしゃべりを気にしなかった方も身繕いへ関心が向くようになる。子育て中のお母さんは、地域の方が子育ての悩みや喜びを共有してくれることにより、子育てを楽しめるようになる。子育てが一段落すると、自主サークル活動など子育て支援活動が始めるなど活動の効果が循環していくことも多い。ボランティア側も参加者に笑顔が広がってくることで、活動へやりがいを感じていく。各町会役員は、人のつながりの中で生まれる効果の大きさを目の当たりにすることにより、地域活動の意義を改めて認識し、自信を持ってほかの活動へも取り組めるようになるのである。

（介護予防活動への期待も

平成十年四月の時点では一町会の活動であったが、平成十七年二月現在では、柏市内で九十四町会、五十カ所で開かれるようになった。今後は、この活動へ特に「介護予防」の期待が寄せられることになるだろう。平成十八年四月の介護保険法改正に伴い、地域支援事業が創設され、その中に介護予防事業が位置付けられた。高齢者自らが家族や地域社会と触れ合いながら、介護予防に取り組めることが求められていく。このような暮らしは行政や専門家から一方的に働き掛けるだけでは実現できず、まちづくりとして地域で支え合うこと、また高齢者自らがつくり上げていくことが大切だ。柏市で進めてきた「おせっかい・サロン活動」の狙いをより一層大切にしながら、その活動が約二百七十ある町会に一つでも多く広がるよう、これから展開していきたい。



自分の健康は自分で守る

——市民主体に地域に密着した活動展開



金沢・健康を守る市民の会

事務局長 ● 青山元治

（地区）健康推進委員ら配置

当会は昭和四十八年九月に発足し、「自分の健康は自分で守る」をモットーに地区衛生活動や市民の健康づくりなどの活動を行っている。

当時の金沢市長の意向で、市医師会や公民館連合会、婦人会連絡協議会、町会連合会の代表が討議を重ね、「自分の健康は自分の手で守らなければならぬ。そのためには地域の人たちが互いに手を取り合い、知恵を出し合って健康・体力増進運動を進めることが必要である」という理念の下、「金沢・健康を守る市民の会」が発足した。以来、三十年余りにわたり、市医師会や町会連合会など関係団体が互いに協力し合いながら、地域に密着した市民主体の活動を続けている。

当時の金沢市長の意向で、市医師会や公民館連合会、婦人会連絡協議会、町会連合会の代表が討議を重ね、「自分の健康は自分の手で守らなければならぬ。そのためには地域の人たちが互いに手を取り合い、知恵を出し合って健康・体力増進運動を進めることが必要である」という理念の下、「金沢・健康を守る市民の会」が発足した。以来、三十年余りにわたり、市医師会や町会連合会など関係団体が互いに協力し合いながら、地域に密着した市民主体の活動を続けている。



いきいき健康教室の前に健康チェック

当会の組織には地区（小学校区）の代表者で構成する協議会、その役員や関係団体の代表から成る理事会がある。その指導の下、事務方三人と保健師、看護師の合計五人の事務局が運営に当たっている。そして、すべての地区に二千二百人余りの健康推進委員とその組織である健康推進連絡会、三百人余りの運動普及推進員を置いている。また、十六人の栄養士で構成する「金沢市健康づくり栄養士の会」を置き、事業に協力していただいている。

（地区）の考え優先

当会で行っている健康づくりの主だった事業は次の通りである。

- ① いきいき健康まちづくり事業
 - ② 高齢者健康づくり体力増進教室
- まずいきいき健康まちづくり事業は、小学校区を単位に一般市民を対象に公民館を会場として「いきいき健康教室」を年に七～十回、

シリーズ化して行っている。内容としては、ウォーキングやリズム体操などの運動実技、健康講話、調理実習などであるが、回数的には運動実技が中心となっている。

介護保険制度の開始に合わせ、平成十二年から始めた。健康な体を維持し、寝たきりにならないため地域の人たちが手を取り合い、知恵を出し合う市民参加型の健康づくりとして推進している。

この教室は、最初の二年間は当会のモデル地区事業として、健康推進連絡会、公民館、市の福祉健康センター、当会が協力して行っている。三年目からは健康推進連絡会が主体となり、地区の健康推進委員や運動普及推進員が中心となって運営



いきいき健康教室の様子



している。

また、地区主体の教室とするため、プログラムの作成についても地区の健康推進委員や運動普及推進員の考えを優先し、参加者の意見も取り入れることとしている。そのため、ある地区ではウォーキングが中心となったたりして、地区ごとに個性のあるプログラムとなっている。

平成十二年の開始時は二地区でのスタートだったが、今年度は、モデル地区十七地区に加え、三年目以降の健康推進連絡会が主体になってからの十八地区、合計三十五地区で実施している。全小学校区が六十二地区のうち、その半数を超える地区が取り組んでいる。

この事業の成果としては、開催地区（参加者）が増加するとともに、途中での運営主体の変更にもかわらず、いきいき健康教室が継続して開催されていることだろう。参加者にはこの教室で継続して健康づくりを行ってもらいたいと考えている。

ただ、教室の開催が月に一回程度であり、頻度が少ない。そのことをカバーするため、教室で行った軽運動を家庭でも行うことを参加者に勧めている。時折、教室の会場を訪れ、参加者と話すことが



高齢者健康づくり体力増進教室では体力測定もします

あるが、教室参加を機会にウォーキングを始め、ストレッチ体操を家庭でするようになったという参加者の声を聞くととてもうれしい。

（体力づくりから仲間づくりに発展）

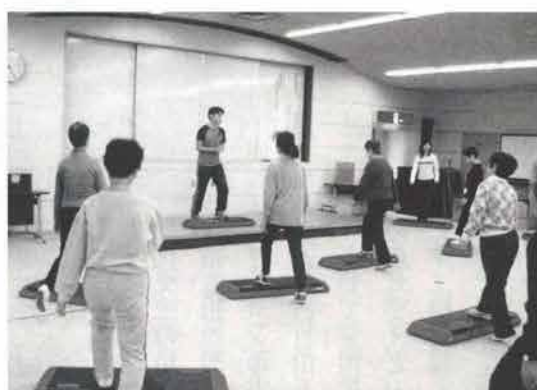
高齢者健康づくり体力増進教室は平成十四年に開始した。六十歳以上の方を対象とし、転倒予防を目的に筋力アップを中心とした運動を行うことにより、健康寿命の延伸を図ることを目的としている。当会が事務局を置いている金沢総合健康センターが会場だ。

運動を主体としているが、健康づくりの観点からの医師の講演、栄養の講話および料理実習も取り入れている。また、参加者個人の体力を知るために文部科学省の「新体力テスト」を教室の前期・中期・後期の三回行っている。

開催期間が十カ月と長期にわたり、開催回数が四十回（週一回）と多い。そのためか、参加者からは「この教室は運動ができ、友達ができ、体力もついた」「教室が楽しく、生きがいになった」という声が聞かれ、体力づくりだけでなく



高齢者健康づくり体力増進教室の様子



高齢者健康づくり体力増進教室の様子

く、仲間づくりの点でも成果を上げているようである。初年度の教室終了後すぐに、OB会が結成され、教室と同じく週に一回のペースで活動している。さらに、食事会、温泉旅行などにより会員間の交流を深めているようである。

会員の方たちは、運動をすることがすっかり習慣化したようで、週一回運動をするのとて

もスッキリすると異口同音に話す。また、この教室に入れてよかったという声もよく聞かれるが、これからも活動を続けられ、健康を維持していただきたいと願っている。

（最後に）

このような事業をしている当会だが、長年にわたる活動や、近年の健康・体力づくり事業が評価され、昨年、(財)健康・体力づくり事業財団の「体力づくり優秀組織表彰」において内閣総

理大臣賞を受賞することができた。

このことを糧にして、これからも健康・体力づくり事業に取り組んでいきたい。



介護予防から

高齢者が活躍する町づくりへ

——回想法で認知機能・うつ傾向に改善効果



師勝町総合福祉センター

● 小島恵美

（昭和の生活用具回想法に生かす

師勝町は名古屋市北部に隣接する人口四万四千人、高齢化率一五・九%（平成十七年四月現在）の町である。介護保険開始以前から積極的に在宅福祉に取り組み、サービス体制の整備や介護予防を推進してきたが、高齢化の進行の中で「閉じこもり」や「うつ」「認知症」といった課題が大きくなり、新たな対策を模索していた。

があり、十萬点にも及ぶ昭和にかかわる収蔵品を保有しており、それらを生かした回想法で介護予防（高齢者の健康づくり）を図ろうというものであった。

回想法とは、昔懐かしい生活用具などを前に思い出を語ることで脳を活性化し、心を元気にする心理・社会的アプローチである。平成十四年度に

介護予防として開始した事業が、高齢者の元氣パワーを原動力に、今、町づくりへと発展し始めている。

（楽しい思い出に輝かす

▽回想法スクールの開催と効果測定
おおむね六十五歳以上の住民を対象に、グループで回想を楽しむ教室を開催している。教室は八回コースで、定員は十人程度。週一回一時間のセッションを、「遊び

の思い出」「小学校の思い出」「お手伝いの思い出」などのテーマに沿って進行する。懐かしい話や楽しい思い出に、参加者の瞳が輝き笑顔がこぼれる。スクール参加前後に認知機能、閉じこもり度など各種の評価指標を使って効果測定を実施するとともに、継続的な評価も行っている。参加前後の効果測定では、認知機能やうつ傾向の改善などの効果があり、回想法の有効性が確認できた。

▽「いきいき隊」の結成

介護予防は継続してこそ有効であるとの考えから、また、高齢者の力を町づくりに生かすことを目標に、卒業生の組織化を図っている。スクール終了時に全員「いきいき隊」隊員に任命し、隊員証を交付、継続的な介護予防活動を推進している。

（回想法の全国普及図る

事業の拠点施設「師勝町回想法センター」は、回想法の実践の場、全国への情報発信の場としての役割と、回想法を核にした高齢者の交流や活動の場、異世代交流の場といったコミュニティセンターの役割も担っている。

回想法セッションを実践する際、回想を促す道具となる懐かしい日用品などを箱に詰め、「回想法キット」として全国に貸し出している。回想法普及のためのビデオとハンドブックも作成している。また、年二回実施する回想法基礎研修会は全国から参加者を募っている。

事業運営や普及活動にはボランティアの支援を得ており、今後の事業拡大のための育成を行っている。平成十六年度から事業の一部をNPO法人



昭和の町並みを再現した師勝町歴史民俗資料館内部



に委託し、協働して事業の定着と回想法の全国への普及を図っている。

（高）高齢者の力を活性化

▽生き生きと若者に経験・技伝える

回想法の効果は認知機能やうつ改善だけではなく、回想法は老若男女を問わず、仲間づくりに非常に大きな力を発揮している。幼いころの思い出を共有することで、幼なじみのような関係ができ、結束も固い。家庭内や友達同士など日常生活で活用すれば、コミュニケーションの潤滑剤にもなる。高齢者は回想する機会を重ね、仲間との交流を楽しみ、その関係を深める。そして「懐かしさ」を楽しむための企画をし、子どもを含めた若い世代との交流を通して、経験や技、文化の伝承の機会を得ている。回想法をきっかけに、このような社会参加、社会貢献へと発展し、高齢者は心身ともに生き生きとし



(上) 回想法キット。テーマ別の20キットを貸し出し中
(左) 回想法センターはいつでも聴き手がいる場を提供している。センター内部には子どもに人気のミニ駄菓子屋も

ていくのである。

▽愛知万博でもPR

いきいき隊は平成十七年

九月現在の隊員数百三人。

その活動拠点は回想法セン

ターだが、児童館行事などへも積極的に出向いて協力している。隊員限定の活動だけでなく、誰もが参加できる活動も企画し、さまざまな形で地域の人々にアプローチしている。

愛・地球博で

は「師勝町の日」

への参加協力を

依頼され、その準備から当日の活動まで、回想法のPRに大きな力を発揮した。この万博での活動は、回想法キット「いきいき隊BOX」という形で活用されている。教育委員会とも協働し、子どもを対象とした体験教室を行っており、隊員が講師役を果たし、子どもたちにも好評だ。

そのほか、回想法キットに収められた用具類の使い方を知りたいとの



竹を使った水鉄砲の作り方と遊ぶ楽しさを伝える



要望を受け、体験を通じたエピソード付き解説書作りや、唱歌や童謡を歌う会、茶摘みや七夕、餅つきなどの季節行事、紙芝居、ミニコンサート、映画会、お茶会など、その活動は枚挙にいとまがない。

隊全体やグループの活動のほか、回想法センター事業をサポートするボランティア的な活動をする隊員もいる。人との交流が楽しいこと、役割や目的がはっきりあることで、意欲的な参加につながっている。

（高）高齢者の社会参加推進

回想法センターにはコミュニティの場、高齢者の社会参加・社会貢献の場、それらを通じた介護予防、地域支援の場という大きな三つの機能がある。回想法センター職員、いきいき隊員やボランティアが多彩な活動を展開することにより、高齢者だけでなく、子どもや若い世代も回想法センターを訪れ、そこに新たな人間関係が生まれ、町づくりにつながっていく。

今後はいきいき隊員の社会参加活動をさらに推進し、隊員を中心に回想法センターの事業を充実させていきたい。それにより「回想法」が地域住民の生活に浸透することで、活力のある町づくりが期待でき、高齢者の尊厳が保たれる社会が期待できると考えている。高齢化社会にあつて、高齢者が元気に活躍する町を目指したい。



音楽療法による健康まちづくり

障害者のリハビリ・高齢者の介護予防などに活用



桑名市音楽療法推進室

室長 ● 岸 寛永

平成十七年三月末現在、本市の高齢化率は一七・九五%で、一人の女性が一生に産む子どもの人数を表す合計特殊出生率は、平成十五年に一・四〇となっており、少子高齢化は本市においても例外なく進展している。

平成十二年に社会福祉法が改正され、介護保険制度が導入されるなど、福祉施策の方針も「施設福祉」から「在宅福祉」「地域福祉」へと流れが変化し、これに伴い高齢者に対する施策は、介護が必要になる前の予防・保健対策の必要性がより一層高まってきた。市民の健康維持・増進を図るため、本市では先駆的に音楽療法を導入することになった。

（病む人を慰める力持つ）

音楽は、社会的に目に見える具体的な有用性がないにもかかわらず、時代、地域、年齢を問わず多くの人々の生活の中に存在しており、病む人や疲れた人を慰める力を持っている。また、言葉に尽くせない心の思いを表現する手段として、長い

間、人々の間で用いられてきている。その多様性から、若い人、高齢の人、障害のある人、児童らに適用できる特性を持っている。その特性を生かした音楽療法は医療や福祉、教育などさまざまな分野において活用されており、そのニーズも近年急速に高まってきている。

音楽療法は、「音楽が持っている心理的な働き掛けを利用して、療法師が対象者の回復を助け、健康体に戻し、また、健康を維持するために、直接的に用いる方法である」と言われている。それは、聴覚だけでなく、視覚や触覚、運動感覚などさまざまな感覚を通して行われ、音の知覚や認知、記憶、創造、判断力などが必要とされる複雑な活動でありながら、情動に直接訴え、個人および集団の活動などを通じて楽しみながら行うことができるのが特徴と言われている。

（音楽療法師を養成）

本市が音楽療法を取り組み始めたきっかけは、平成十一年五月、都市行政研究会が奈良市で開催

された際、奈良市音声館館長・荒井敦子氏の音楽療法の講演があり、本市市長がこの講演に深く感銘を受け、改めて音楽の持つ力の大きさを痛感したのがきっかけで、本市においても福祉施策の一環として同療法を導入することを決意した。同年十一月の桑名市社会福祉大会に荒井氏を講師として招き、参加者一同音楽療法を体験した。平成十二年三月桑名市議会本会議で、本市にも音楽療法を導入するよう、要請する質問があり、平成十二年度から音楽療法導入のための検討に入った。

音楽療法の対象者を障害のある人や児童、また、寝たきりや認知症ですでに福祉の対象者となって



養護老人ホームで音楽療法を実践している風景



いる人々を対象にしていくことは当然ながら、寝たきりや認知症までに至らなくても常にそれらへの不安にさらされている何倍もの高齢者の方々を対象として、「保健の立場」から健康の維持・増進における音楽療法も進めていくこととなった。

平成十三年度には市総合計画の実施計画書に音楽療法事業を掲げ、翌平成十四年度より予算化を図り、市内で活動してもらう療法士を確保するために養成講座を開講、講座生を市広報で募集し、十人の講座生を選考した。平成十四年度から二年間、百十一講座でトータル二百二十八時間に及ぶ養成講座を開講し、翌平成十六年六月桑名市長より、十人に対し桑名市音楽療法士認定書を交付した。

同十月には桑名市音楽療法推進の中核施設として、音楽療法推進センターを設置した。以降、障害者・障害児童施設や高齢者施設（十九施設）、音楽療法推進センターでの在宅障害者・障害児童のセッション、三カ所の福祉センターでの高齢者対象のセッション、そのほか、地域交流活動として、各地域に療法士が出向きそれぞれの地域で行われるイベントでのセッションなど、平成十六年度は延べ百三十三回の音楽療法を実践し、



音楽療法を勉強している人や興味のある人を対象に実施している講演事業（平成15年度）

参加対象者数は延べ二千六百九十四人に上った。

「療法」「予防・保健」を2本柱に

音楽療法がスタートして約一年を経過したが、市民への啓発の効果もあり、市民に浸透しつつある状況だ。

各地域におけるイベントの際の音楽療法士の派遣要請が急激に増大し、当初より予定していた健康な高齢者への「生きがいづくり」

「健康づくり」のためのシルバークーラスが、実施できず、苦慮している。十人の音楽療法士が活動できる限界もあり、第二期の音楽療法士の養成を計画中ではあるが、養成には二年を要する。十人での活動を余儀なくされているのが現状である。

本市における音楽療法は「療法」と「予防・保健」という二つの柱で行政施策化することとし、広く健康な市民にも利用できる福祉の一つの社会資源として活用することになっている。

具体的には、「療法部門」は福祉施設を利用して高齢者並



養成講座の様子

せ、健康増進・生活の質の向上を目指してもらえよう、取り組んでいる。

（いじめに悩む子ども対象に）

将来的にはストレス社会に生きる現代人やいじめ・登校拒否などに悩む子どもたちの心身の健康維持・増進を図っていくことも目指している。もう一つの視点として、地域の中で弱体化した人と人とのつながりを音楽療法の活用により、再構築したいと考える。音楽による触れ合い、出会い、助け合いへと地域の中でのコミュニケーションを結び付け、すべての市民が住み慣れた地域で、共に心豊かに生き生きとした生活が送れるよう、地域づくりを目指して推進を図っていきたいと考えている。

びに心身障害者のリハビリテーションや精神的に活力を与える一助として導入を図っている。また、心身障害児の療育の一環として関係職員と連携を取りながら発達の促進に参画する。一方、「予防・保健部門」は孤立しがちな在宅高齢者に対して、音楽療法を活用し、介護予防・健康づくり・生きがいづくりなど音楽により脳の活性化を促し、楽しい雰囲気の中で無理なく機能の維持や回復を促進させるよう、取り組んでいる。

日本のふるさと目指して……

「物語都市ひとよし」



人吉市長

福永浩介

熊 本県の南部、人吉盆地の西南

端に位置する当市は、鹿児島・宮崎両県と境を接し、日本三急流の球磨川が市内中央を東西に貫流する山紫水明の地であり、相良七百年の歴史が息づく城下町として、「九州の小京都」と呼ばれています。

そのような当市が掲げる都市像は「物語都市ひとよし」です。物語都市は、ほかの都市では描けない固有の歴史と文化を背景にしたストーリー性と美しい環境、暮らし、そして幸福な主人公たちで成り立っております。

そ の物語の一つとして、今年で五十九回を数える音楽祭があります。これは、地元出身の音楽家大童球溪先生を顕彰する音楽祭で、戦後の厳しい国民生活の中で多くの人々の努力により、昭和二十二年の第一回開催から途絶えることなく続いた歴史ある音楽祭です。当初は発

表会だけでしたが、後継者の育成のために個人コンクールの部を設け、市内だけでなく、市外からも多くの参加者を集め、音楽を志す若者の登竜門として幾多の人材を音楽界に送り出しております。また近年は、市内の合唱団が台湾の桃園県出身の音楽家・鄧雨賢という方を顕彰する音楽祭に参加するなど、音楽による国際交流も始まっております。

も う一人、当市出身で忘れていけないのが、一九六〇年代に巨人軍監督であった川上哲治氏です。私たちは、氏が小さい時から大変苦勞をされ、努力をして今日あることを子どもたちに伝え、偉大な足跡を後世に残し記念するため、氏の名前を頂いた川上哲治記念球場を平成十年に完成させました。現在、この球場を活用した少年野球のメッカづくりを推進し、県下中学生の硬式野球大会な

ど各種大会を開催しています。本球場でプレーした子どもたちの中から、将来活躍してくれる野球選手が出現することを楽しみにしております。

また、物語都市ひとよしの新たな題材として漂泊の俳人種田山頭火について、現在調査を進めております。西日本を中心としてほぼ日本全国を旅し、自由律俳句を数多く残した山頭火は、当市にもその足跡を残しております。全国に数多くのファンがあり、継続してブームとなっている山頭火の足跡をたどり、これをきっかけとして各地との交流を図ることで、新たな物語をまた一つ全国に発信していこうと考えております。

こ のように私たちのふるさとには、この地域に縁のある人々をはじめ、豊かな清流球磨川、相良七百年

の歴史を語る人吉城跡、古い伝統が息づく職人町のたたずまい、伝承に満ちた寺社仏閣、球磨焼酎と温泉など、人吉らしさを物語る風景が今も多く存在しています。これら一つ一つが市民にとってかけがえのないものであり、これら地域の宝を生かしながら、時代を超えた心の豊かさを実感できる日本のふるさとを目指してまちづくりに取り組んでおります。

人 が語り、物が語る。物語によって、まちの表情が変わる、生活に奥行きやリズムが与えられる。物語によって地域の産業に新しい活力が生まれる。このようなことがきつと当市では可能であり、「物語都市ひとよし」の建設が一步一步前進していくと確信しております。そのためにも、ふるさと人吉に自信と誇りと愛情を持って、素晴らしい物語を描き続けてまいります。



除草作業



現地研修会



研修会での健康体操

豆で逞者な村づくり ● 福島県鮫川村

鮫川村は福島県南部の阿武隈山系の標高350～700メートルに位置する典型的な中山間地域だ。平成16年度から「豆で逞者な村づくり」を始めた。60歳以上の村民が「低農薬・低化学肥料」の方法で大豆を栽培することで、地元産品による農業振興を図ると同時に、高齢者の生きがい・健康づくりにつなげるのが狙いだ。大豆は県が開発した機能性成分に優れた新種を格安で提供。2年目の今年度大豆栽培は148人（10.3ヘクタール）と初年度（5.8ヘクタール）から大幅に増えた。初年度は秋の台風などで品質が極端に悪かったが、村は生産奨励金を付けて全量買い上げた。栽培面積が増えたのも「村が全部買ってくれる」という安心感からだ。今年1月に村内を対象に売り出した最初の大豆加工品「ドリンク用きな粉」は、県内各地から注文が相次ぐほどの評判だ。



収穫の喜び



研修会での昼食会

健康まちづくり



制作風景

アートセラピー ● 茨城県土浦市

急速な高齢化の進展に伴い、認知症の高齢者が増加しているが、絵画や彫刻などの芸術を楽しみながら右脳を刺激することで左脳を活性化し、認知症の予防や症状の改善を図るための療法が「アートセラピー」だ。土浦市は認知症による介護を受けることなく、健康で生き生きとした生活が送れるよう、平成13年度からおむ



作品「抽象立体物」



作品「ポケットチーフ」

ね60歳以上の方を対象にアートセラピー事業を介護予防策の一つとして実施している。講座の募集定員は20人、6～8月の間に全8回開催し、時間は1回当たり2時間で、参加費用（材料費）4,000円。講座の運営はアートセラピーの研究を行う「芸術造詣研究所」（東京都千代田区）に委託し、同研究所の芸術家が講師を務めている。

講座風景





週1回「さんりーな」で開催されるトランポピクス教室の様子

トランポリンによる活力あるまちづくり ● 静岡県掛川市

掛川市は子どもから年配者まで楽しめる生涯スポーツとして、トランポリンおよびトランポピクスの普及に力を入れている。活力あるまちの第1の条件は、そこに暮らす住民が明るく、元気であること。一昨年完成した総合体育館「さんりーな」では、1日に1,000人を超える市民が健康な身体づくりに汗を流している。トランポリンはリズム感やバランス感覚など基礎的な運動能力を養える。足首やひざへの負担の軽いトランポピクスも体脂肪燃焼にも効果が高いといわれている。見ていても楽しく、気軽にできるトランポリン・トランポピクスは市民をしっかりとらえたようだ。(財)地域活性センターが支援するスポーツ拠点づくり推進事業にも指定され、毎年11月第4週末(今年は25～27日)には、全日本トランポリントーナメント競技選手権大会が「さんりーな」で開催される。



地域の夏まつり会場でトランポピクスの普及を図っているところ



「さんりーな」で開催された夏休みトランポリン体験会。指導するのは、市民トランポリンクラブの普及指導員たち

地区の歴史を学びながらのウォーキング



「ええとこ発見図」による市民の健康づくり ● 岡山市

岡山市は平成14年度に健康日本21の地方計画版「健康市民おかやま21」を策定。翌平成15年度には健康づくり運動の一環として、市内各地域の名所旧跡や見どころを紹介しながら、ウォーキングのモデルコースを例示した「ええとこ発見図」を作製した。地元を歩くことを通じて健康増進や地域ネットワークの再構築を図る狙いで、ヘルスボランティアの愛育委員が中心となって作製作業への参加を呼び掛け、各地域の住民がボランティアで参加した。現在では「ええとこ発見図」を活用してのウォーキング大会やイベントが各地で開かれるようになり、地域での運動習慣の定着やネットワークの広がり大きな役割を果たしている。

住職から地域の歴史について説明を受ける



子ども向けのコースには、高校生ボランティアがパンダの格好でお手伝い。子どもたちも大喜び



地域一丸で取り組む高齢者の健康づくり 支援事業 ● 福岡県小郡市

小郡市の高齢化率は18.7%と、比較的若い市ではあるが、高齢者人口は着実に増加している。高齢者の寝たきりにつながる下肢筋力低下や転倒による骨折防止を目的に、平成16年度より総合保健福祉センター「あすてらす」を拠点に、医師会や大学などで構成する「NPO法人あすてらすヘルスプロモーション」や健康を守る母の会、行政などとの連携により、高齢者の健康づくり支援事業を展開している。高齢化率の高い校区（全部で8校区）から順次指定し、60歳代の方を対象に水中運動や室内運動のプログラムを実施。プログラムへの参加者には健康を守る母の会から地元の食材を使用し、栄養バランスの取れた昼食用のお弁当が提供される。プログラム終了後も腰に着けるだけで日常生活の総消費カロリー量、歩数など3種類の測定データを見ることが出来るライフコーダーや体力測定で追跡を行い、効果を検証中だ。今後、全校区にこの事業を展開し、市全体で高齢者の健康づくりに取り組んでいく予定である。

健康を守る母の会から提供された昼食用弁当



水中運動



メディカルチェック



雨や雪の日でもシルバーカーで
やってくる高齢者



天気の良い日は外で食事



水中運動リーダーはフラダンスの教室も開催

温泉活用した介護予防

● 大分県由布市健康温泉館 クアージュゆふいん

由布市は湯布院町と庄内町が合併し、10月に誕生したばかり。温泉館は湯布院町の時からドイツの温泉治療技術を取り入れ、名物の温泉を生かした健康づくりに取り組んでいる。水中運動療法により介護予防を狙いとしたもので、健康者も障害を持った人も一緒に楽しく運動をしている。湯布院町では一般家庭でも温泉を引くようになったのに伴い、住民が外出せず、高齢者は閉じこもりがちで、町民とのコミュニケーションが少なくなった。このままでは寝たきりが増えてしまう。そんな心配から始まったのが温泉を活用した健康づくりだ。今では観光客もこの健康づくりに参加。地域住民のボランティア（水中運動リーダー）が高齢者や障害を持つ人たちの安全に目を配り、声掛けや励ましをする協力体制も出来上がっている。住民が元気に、医療費も減少するという効果も表れてきている。



水中運動前の
健康チェック

水中運動

麻生総務相(左から3人目)と西田善夫スポーツ拠点づくり推進委員会委員(同4人目)と熊谷市・全国高等学校選抜ラグビーフットボール大会関係者



3大会が総務大臣・国民スポーツ杯受賞!

ースポーツ拠点づくり推進事業

全国小学生・中学生マウンテンバイク大会(8月20～21日、長野県白馬村)



高校野球の「甲子園」のように、スポーツに励む小・中・高校生たちが目指す大会がある。(財)地域活性化センターは総務省および文部科学省と連携の下、スポーツの振興と地域再生を目的に、スポーツの全国大会を行う市町村とスポーツ団体を支援するスポーツごとの拠点づくりを推進している。

初年度の平成17年度は全国で34のスポーツ大会が選定された。順次、大会が開催されているが、8月末までに大会を実施した中から3大会が、地域への貢献度、大会開催の実績などの観点から総務大臣・国民スポーツ杯を授与するにふさわしい大会として選ばれた。

総務大臣・国民スポーツ杯を受賞した3大会は、埼玉

県熊谷市の全国高等学校選抜ラグビーフットボール大会、学校女子サッカー選手権大会、横浜市の全日本少年軟式野球大会。表彰式は9月13日、総務大臣室で執り行われた。

(財)地域活性化センターは今後も、全国にスポーツの拠点が広がるよう支援をしていく方針。スポーツ拠点づくり推進事業を一つの契機として、それぞれの地域が自然環境や文化、歴史など地域の特色を生かしながら、スポーツの振興と地域の再生に向けた積極的な取り組みが期待される。



(上) 全日本少年軟式野球大会(8月15～18日)
(左) 麻生総務相から総務大臣・国民スポーツ杯を授与される横浜・全日本少年軟式野球大会関係者



全日本ジュニア障害馬術大会(8月4日～7日、山梨県小淵沢町)



全日本高校・大学ダンスフェスティバル(7月29～31日、神戸市)



(上) 麻生総務相と西田委員を真ん中に磐田市・全日本高等学校女子サッカー選手権大会関係者
(下) 全日本高等学校女子サッカー選手権大会(7月31日～8月7日)



とびうお杯全国少年少女水泳競技大会(8月6～7日、静岡県浜松市)



全国高等学校アームレスリング選手権大会(9月24日、茨城県友部町)

全国のすてきなごみ仲間と交流を続けて5年

「元氣大賞」に見るまちづくり



富士常葉大学教授
生活環境評論家

松田美夜子

私たちがボランティアで運営しているNPO法人「持続可能な元氣ネット」が、「元氣大賞」というプロジェクトを始めたのは二〇〇一年。今年は第五回の「元氣大賞授賞式と全国サミット」が長野県大町市で十月一日、二日の一泊二日で開催した。

このプロジェクトを始めたころは、市民活動団体である私たちの民間非営利団体(NPO)が、私たちと同じように活動を続けている市民活動団体を表彰するのはおかしいのではないか、という気持ちもあった。しかし、第三者の公平な審査委員会をつくって、私たちが事務方を務めていくことで、東京から地方へ最も新しい政策の動きを発信していきたいと、春に応募団体を募集し、秋に授賞式と事例発表会を毎年開催している。独立行政法人環境再生機構の

地球環境基金の助成を受けての活動であるが、受賞団体は全国サミットの開催地(毎年前年度の受賞団体の所在地で開催される)へ招待されるという企画になっている。東京からは全国サミットに参加する人たちのためにエコツアーを組んでいる。

前年の大賞受賞地で、「元氣大賞」の授賞式と受賞者の事例発表会、そしてまちづくりシンポジウムを実施するようにしたことは大成功となった。受賞グループは東京の「元氣大賞」を受賞したということで、地元で活動が認められるきっかけとなり、地元での活動がますます活発になり、環境と経済の好循環がスタートするきっかけになることが分かってきた。

例えば、今年の元氣大賞が開催された長野県大町市では、昨年の大

賞受賞団体「NPO地域づくり工房」が中心となり、地元他の活動団体にも呼び掛け、一年の間にエコツアー体験プログラムを組み込んだ次のような素晴らしいプログラムを仕上げたのである。

- ① 地域通貨アルペンで買い物・食事
- ② 三カ所のミニ水力発電見学
- ③ 廃食用油で走るバスに乗り
- ④ 水辺の体験型環境教育
- ⑤ 歴史のある学び舎の地で語り交流
- ⑥ 竹炭焼き
- ⑦ 薪バス「もくちゃん」
- ⑧ 山の里、豊かな地元料理

受賞地を訪れるたびに、私たちは日本の古里とも言える緑豊かな自然のまちが人口の減少と闘いながら、経済収入を得るために、智慧を絞り合い、環境保全活動に取り組ま

れていることを学び、励まされ、感銘を受ける。

都会に住む人たちも、地方のまちに住む人々も共に次の世代のために、ごみの少ない社会を築こうと、心を一つにすることができるのである。一年間の活動のエネルギーを充電できるのが、受賞地で開催される「元氣大賞・全国サミット」である。元氣大賞の応募団体は、毎年三十五〜四十団体であるが、応募していただくと、「元氣大賞と全国サミット記録シンポジウム」の本になり、全国に紹介される。たくさんの方からの応募をお待ちしている。

「NPO法人持続可能な社会をつくる元氣ネット」のホームページ
<http://www.genki-net.jp/>



河内音頭踊りで市民の健康づくり

応援団がボランティアで活躍



柏原市健康福祉部健康福祉課 ● 清水 二三

健康づくり運動の盛り上げ役

柏原市では、健康日本21地方計画の「健康かしわら21」を平成十五年二月に作成した。この計画は市民の健康づくりを推進するに当たり、健康づくり応援団を養成し、応援団の自主的活動を支援することになっている。

この健康づくり応援団は地域ぐるみの健康増進運動を支援する目的で活動する個人および団体のことを指す。運動や心の健康、食生活、歯の健康、病氣予防などの分野に関する知識を持ち、若年層を含めて幅広い層が運動に参加し、自分だけでなく、周囲の健康まで気遣う人の輪を広げること、市民全体の運動を盛り上げるのが健康づくり応援団の役割である。

健康福祉課をはじめ、市役所関係組織から成る「健康かしわら21推進委員会」は運動普及推進員や食生活改善推進員、ウォーキング普及推進員ら各種健康づく



(上) 河内音頭ふれあいの会が学習集会で「座って踊れる河内音頭」を考案中 (下) 河内音頭ふれあいの会のメンバーが高齢者に「座って踊れる河内音頭」を教える

り推進員を養成し、健康づくり応援団としてその活動を支援している。

ここでは健康づくり応援団が中心となって実施した市民の健康づくり活動を紹介する。

市民に根付く河内音頭に着目

柏原市は大阪の南東部、東は信貴生駒山系を隔てて奈良県と接する河内地方と呼ばれる地域に位

置する。河内地方の伝統芸能として、昔から盛んに踊られ、歌われてきたのが河内音頭である。河内音頭は六百年の歴史を持つといわれ、今では全国に知られる存在だ。

柏原市はどのように市民に根付き、比較的テンポも速い河内音頭に着目し、気軽に市民自らを取り組める健康づくりに生かせないか検討した。そして、市は「健康に与える効果」を科学的に論証しながら、河内音頭踊りを市民の健康づくり活動として展開した。この健康づくり活動を通じて、まちおこしや地区組織の活性化、医療の適正化も目指している。

実施期間は平成十五年～十七年までで、健康への効果に関する科学的論証では大阪教育大学三村教室の協力を得た。

河内音頭ふれあいの会が始動

まず取り組んだのは「河内音頭で健康づくり推進委員」の養成だ。養成講座を終了した仲間が装いも新たに結成したのが「河内音頭ふれあいの会」だ。社会福祉協議会に登録された健康づくりのボランティアである。

河内音頭ふれあいの会は健康かしわら21推進委員会の指導で、①高齢者の特徴②転倒・寝たきり予防③運動生理学④地域福祉・ボランティア活動の健康づくり関連のテーマなどについて学ぶとともに、学習会を通じて「座って踊れる河内音頭」「親



水中河内音頭 (温水プール「クリーンピア21」)

子河内音頭体操」「水中河内音頭」などを考案した。

河内音頭ふれあいの会はこれらの健康体操を取り入れた河内音頭大学講座を実施し、健康づくりの啓発活動に取り組んでいる。この講座はこれまでに百十八回開催され、約五千八百人が受講しており、受講した市民には修了証を発行。こうした啓発活動では健康体操だけでなく、健康情報、地域情報なども提供している。

高齢者を対象にした「転倒・寝たきり予防」を



ふれあいサロンでは脈を取ります

テーマにした啓発活動では座って踊る河内音頭の前に、脈拍測定など健康をチェックしたり、転倒予防などの知識を紙芝居で広めたりしている。

「座って踊れる河内音頭」は気軽に踊れることから、高齢者に好評を博している。河内音頭ふれあいの会は老人保健施設や地域のふれあいサロンなどへの出前でこの体操を広めており、高齢者の健康づくりに貢献している。社会福祉協議会主催の「ふれあい広場」でも、子どもからお年寄りまで簡単に参加できる健康体操としても披露。

また、保育所や幼稚園などでは「河内音頭で元気な子」をテーマに親子を対象に、紙芝居を利用して歯の健康や栄養、生活リズムなどについて啓発するとともに、河内音頭親子体操が行われる。

市民の健康づくりのための河内音頭踊りは踊りに工夫を凝らしながら、さまざまな集会・催しなどを通じて市民の間に広がりを見せている。

健康への効果証明される

平成十六年、十七年と二回にわたって大阪教育大、隣接の八尾市と共に「河内音頭と健康」のシンポジウムが開催され、河内音頭踊りの健康面での効果に関する研究など活動の成果が発表された。

大阪教育大学三村研究室は踊り前安静時、踊り



踊っている最中に脳波、心電図などのデータを収集

後の安静時、河内音頭踊りの最中での呼吸数、心電図、心拍数、脳波の変化などのデータを幅広く収集・分析した。それによると、高齢者や肥満者、音頭歴の短い者にとっては容易に取り組みやすい強度の運動であることが分かった。また、若年者や音頭歴の長い者、体脂肪適正者にとっては健康づくり効果の高い一定の強さを保つ運動であることが示され、河内音頭踊りが健康づくりに用いる運動に適しているという結論だった。

まちづくりは人づくりであると言われる。養成講座を終了した河内音頭で健康づくり推進員たちが健康づくりボランティアとして、座って踊る河内音頭の考案などユニークな取り組みを通じて市民の健康づくりに寄与している。河内音頭踊りの健康への効果が科学的に証明されたことが、健康かしわら21計画の目標である「運動習慣を増やす」市民の活動のよりどころにもなっている。

「健康」と「河内音頭」という視点で、市民の健康づくりに取り組むボランティア活動が今後も市域全体に広がり、住民の活力がまちの活性化、まちづくりに発展することを、健康づくり応援団と共に期待している。



タラソテラピー取り入れ 町民の健康づくり

中核施設「潮湯」には6種類の海水・淡水施設

（水中運動講座や健康相談開催）

タラソテラピーとは、ギリシャ語のThalassa（海）とTherapy（治療）とが結び付いた言葉であり、さまざまな海洋資源を利用して、病気の治療や予防などに活用しようとする自然療法の一つである。具体的には、海洋（海岸）性気候、海水、海底泥、海の動植物などを利用する。本町の海水温浴施設である潮湯はこのタラソテラピーの考えを取り入れ、海水の持つ効果を活用して健康維持・増進や回復、心身のリフレッシュ、リハビリテーションなど、自らの健康に対する意識の高揚と自覚を深め、自主的な健康づくりに役立てる施設として、平成十二年に整備された。潮湯の施設は、メーン浴槽であり、水中歩行、水中体操などを行える運動浴タブ、泡のマッサージ効果が得られるジャグジー風呂、塩分濃度を少し高め、洞穴の雰囲気ですっきりできる洞穴風呂、施設唯一の淡水風呂でハーブやかんきつ類な



上島町健康推進課

● 柏原利昭

ど、季節の香りが楽しめるキャラクター風呂、海水を霧状に噴霧し、低温サウナとして利用できるミスト風呂、海水状態のままクールダウンに利用できる冷海水タブ、瀬戸内の景色を眺めながら入れる露天風呂の六種類がある。また、運動浴タブでは施設職員による水中運動講座を実施し、ギヤラリー（休憩所）では町の作業療法士、管理栄養士による健康相談を実施している。

（医療費削減効果を期待）

旧国土庁が提唱した離島振興施策「アイランドテラピー構想」が、タラソテラピー活用の背景となっている。この施策は離島の恵まれた自然環境や地域資源を生かして、一人ひとりが自発的に自己の持つ生命力や活力をよみがえらせ、多くの人々が心身共に生き生きとして健康を感じられるような「運動と保養を中心とした、島における健康づくり活動」を目指したものだ。こ

の施策では、タラソテラピーを実践する健康増進、保養施設などをアイランドテラピーの中核施設として位置付けている。健康福祉施策の充実や自然環境の利用を目指しているのが町の構想と一致することから、弓削の海水および海浜の自然環境を活用し、多くの人々が自然に合った方法で健康づくりを実践する場として海水温浴施設を設置することになった。

海や海洋性の気候を利用した自然療法は、諸外国はもとより、日本においても太古の昔から行われていたといわれ、みそぎや海水の蒸し風呂、焼け石などで温めた海水温浴、塩や海藻を用いた民間療法などさまざまなものである。これら海水を利用した入浴は、海水に含まれるミネラル成分や微量元素が人間の細胞の働きに作用し、循環器系疾患やリウマチ、骨折、神経疾患の治療のほか、その温熱効果、血行促進作用、鎮痛作用、殺菌作用などの効果がある。本施設は、このような効能を誰もが安全、快適に享受できることを目的とし、老化予防や機能回復効果、生活習慣病の予防などにより、将来的な医療費削減を期待した。



洞穴風呂



〈上より〉運動浴タブ、キャラクター風呂、ジャクジー風呂

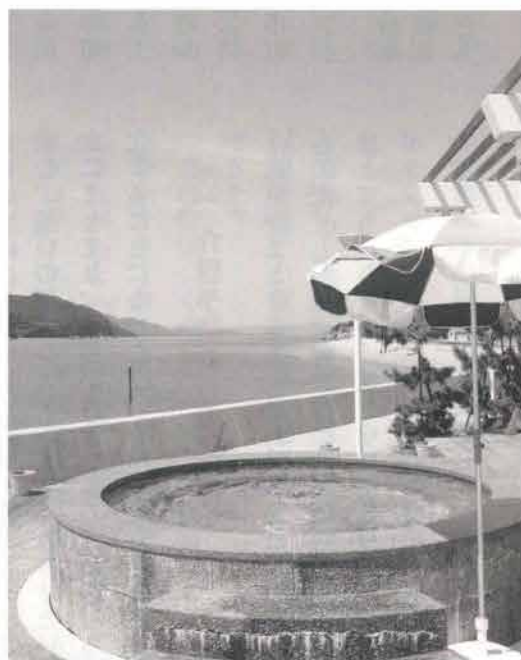
（利用者同士の交流も生まれる

施設がオープンして五年が経過したが、当初二万五千人程度を推移していた利用者数も、平成十六年度には約二万二千人とやや減少している状況である。利用者のほとんどはリピーターであり、町内住民が四割、残りの六割のほとんどが県境を挟んだ向かいの広島県因島の住民である。男女割合では女性が約七割と圧倒的に多く、年齢別では高齢者とそれ以外の者の利用は半々である。施設整備により、リピーターの多くは通院をやめた者や通院回数の減少した者もみられ、少しずつではあるが成果が上がっている。「肩凝りが治った」「腰痛が治った」「つえがなくても歩けるようになった」「血圧が安定した」など、さまざまな効果も表れている。また、施設利用者の中で新たな交

流も生まれ、活力や生きがいを得ることによる精神的な効果も表れている。

（医療機関との連携などが課題

前述したように利用者数は減少傾向にあり、その中で町民利用者数も減少の一途をたどっている。町民利用の増加が課題として真っ先に挙げられる。少子高齢化が進み、地域の活力の低下が懸念されるわが町では、一人でも多くの町民に施設を利用してもらい、健康で快適な生活を送ってもらうことが大切である。そのための対策として、「保健福祉事業での施設利用」「送迎の実施」「利用形態、料金の見直し」「イベントの実施」などを検討しているが、思うように進んでいないのが現状である。



露天風呂

第二の課題は医療機関との連携である。現在、潮湯においては施設職員による水中運動講座や町の管理栄養士らによる健康相談を行っているが、医師らによる専門的な運動指導および健康相談を行うことで、より大きな健康増進効果が得られる。また、医療機関との連携を取ることで、利用者への安心感や信頼感を与える効果も期待でき、医師の紹介による利用者増員の効果も期待できる。しかし、この医療機関との連携も進んでおらず、大きな課題となっている。

第三には、施設利用におけるプログラムの作成である。目的、体力に合わせた幾つかのコースを作成し、新規利用者でも気軽に利用できる体制を整備することが大切である。プログラム作成については、施設職員が研修などに参加し、必要な知識を得、当施設に合ったものを作成していく予定だ。ほかにも多くの課題はあるが、少しずつ解決し、健康福祉の中核として地域に貢献できる施設づくりを推進していきたい。



温泉活用した健康な村づくり

住民が計画段階から参加し、取り組む



産山村役場

住民課長

● 吉野文夫

農村の原風景が息づく産山村は、阿蘇、祖母、久住の九州を代表する三名山に囲まれた人口千八百人の小さな高原の村である。観光を柱に、交流人口の拡大による地域活性化を図ってきた村では、観光入り込みが平成八年に百万人を突破した。村は原風景である大自然をモチーフに、水源や草原を観光的に活用し、さらに第一次産業の振興を図り、過疎対策に積極的に取り組んできた。その核となったのが「温泉」であり、今では村民の健康づくりにも大きな役割を果たすほどになっている。

（村民の悲願「温泉」掘り当てる

温泉は古くからあったものではなく、平成元年に始まった「ふるさと創生事業」のころ掘削したまさに「後発組」であった。周辺に黒川温泉をはじめ、内牧、湯布院や別府と名だたる温泉地を控え、活動を続ける火山もすぐ近くにありながら、温泉がないはずがないという一心から掘り当てた村民悲願の、まだまだ新しい温泉である。

一方、産山村では深刻な少子高齢化問題や肥満・高血圧などの生活習慣病を念頭に、早くから健康づくりを村づくりの基本ととらえて取り組んできた。平成五年度には住民参加による健康づくり推進体制「ヒゴタイ推進員制度」を組織し、同九年度に「ヒゴタイの里保健計画」を策定し、村民みんながほつとする村づくりの実現を目指してきた。

一人ひとりの健康は、住民が自らづくり、守るという基本理念がやがて国の「健康日本21」の公表により、さらに拍車がかかった。既存の温泉施設の活用も含めて、「運動」「休養」「栄養」の切り口から体系化を図ろうと、平成十五年度から二年間「温泉を活用した健康な村づくり（温泉ほつとほつとプラン）事業」に取り組んだ。これは、熊本県が財政的に支援する健康づくりモデル市町村事業でもあった。

※ヒゴタイ推進員は三十九集落に一人ずつ置く健康づくり普及員。「ヒゴタイ」は山野草で希少植物の一種。ヒゴタイ＝日護（日々身体を護る）とも

書く。産山村は昭和六十一年からこの植物の保存するヒゴタイの里づくり運動を展開中だ。

（ウォーキングコースを温泉周辺に

村がこの二年間で求めたものは、住民が計画づくりから参加することだった。行政が手伝ったのは骨格となるプロジェクトを組織しただけである。

運動・栄養・休養を視点に、まず「運動」ではモデルとする地域を決め、さらに「栄養」面では女性パワーを利用した郷土料理創作プロジェクト、そして「休養」面では介護の援護者や第三セクターの施設職員を中心に、温泉活用達人プロジェクトの三つのプロジェクトを立ち上げた。

その後、住民が主体となって何をすればいいのか検討してもらった。何度か会議を重ねるうちに、「ウォーキングコースを温泉周辺に作ろう」「郷土料理のレシピを集めるために食の文化祭を始めよう」「上手な入浴方法や腰痛、肩凝りなどの改善のための温泉健康体操を教える温泉活用達人を養成し、独自の認証システムをつくろう」といった案にまとまり、住民が自分たちの考えを自ら具体化することになった。

（介護予防にも温泉活用

意見がまとまると、計画はとんとん拍子に進むものだ。しかし、村が決めた年間百万円の予算ではとても足りない。足りない部分は、メンバーのボランティアや地区の所有財産提出の協力も求めた。



ウォーキングコースは三キロ、六キロ、八キロ、二十キロの四コースを、温泉場をスタート・ゴールに整備することにし、草刈りや周辺整備を自分たちで行った。それぞれコースの距離・時間・消費カロリーをチェックポイントごとに出すとともに、作成したウォーキングマップには参観者の興味がわくよう、村内各地区に伝わる神話のいわれを表示した。また、二畳ほどの大看板にマップを描くに当たり、地区から三十年生のヒノキ二本を提供してもらった。こうして一年後には温泉施設を中心に、住民手作りのウォーキングコースが出来上がった。計画二年



ウォーキングコース作り



第1回食の文化祭秋・冬編



運動指導士を招いての温泉活用達人養成講座

目の平成十六年十月に開催した「健康づくりウォークin産山村」には、村内外から六百人近い参加

を得て、イベントを開催することができた。

郷土料理プロジェクトでは、地元産の食材を使った懐かしい調理方法や行事料理を今風にヘルシーなものに残すことに取り組んだ。食の文化祭を毎年開催する

こととし、おばあちゃんやお母さん方に自慢料理の出版を呼び掛けた。最初の秋・冬部門では約八十点、二年目の春・夏部門でも同じくらいの出版があり、わが家の味としての作り方をメモで出してもらい、カロリー計算をして写真百五十四点、五十ページにわたる郷土料理レシピ集が完成した。

温泉活用達人プロジェクトでは健康運動指導士や温泉療法の指導を受け、五回の養成講座で二十一人の達人

が誕生。まず上手な入浴プログラムのビデオ版(二十分間)を製作した。二年目からは介護予防事業にも温泉プログラムを導入するとともに、達人による温泉の上手な利用の仕方をアドバイスしてもらうなど、温泉を活用した健康づくりの普及に努めてもっている状況だ。活発なボランティア

活動へと発展しつつある。

キーワードは「ゆとり」

これら一連の取り組みは「ヒゴタイの里第二次保健計画」の重点事業として取りまとめることができた。

この計画づくりに当たって、健康づくりのあり方を示すキーワードは、現代社会の中で置き去りにされがちな「ゆとり」だった。

プロジェクトメンバーで計画づくりについて話し合っている中で、「計画はゆとりを追求するものでなければいけない」というメンバーの発言があり、これをもとに計画づくりを進めることで意見が一致した。そして、ヒゴタイの里第二次保健計画は次の四点を目標とすることにした。

- ① 活力があって病気をしない体
 - ② 家庭の団らんや近所との交流の推進
 - ③ 積極的に活動に参加する生き方
 - ④ 自然や文化を生かした村内外の人々との交流
- これらの目標を具体化する重点事業は、住民が取り組む上で分かりやすいよう、事業内容を明確にするとともに、支援者、協力団体などを事業ごとに整理し、実現したのが前述の三つのプロジェクトである。

十月には「健康づくり第二回ウォーク大会」を開催できた。温泉を活用した住民主体の取り組みである「温泉ほっとほっとプラン」づくりをきっかけに、さまざまな切り口から作成した第二次計画を住民が目指す健康づくりへの指導書として、今後とも活用していきたい。



みんなの元気が未来の元気

「かごしま市民健康55プラン」

——壮年期死亡の減少・健康寿命の延伸など目的に



鹿児島市健康福祉部
健康づくり推進課長

● 黒丸喜功

55プランの内容と特徴

平成十四年三月に本市が策定した「かごしま市民健康55プラン」は、二十一世紀の鹿児島市が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするために、「壮年期死亡の減少」「健康寿命の延伸」および「生活の質の向上」を目的としている。計画期間は平成十四年度から二十二年度までの九年間とし、十八年度に中間評価を行い、この結果に基づき、その後の改善策を検討・推進し、二十二年度に最終評価を行うこととしている。

同プランの内容および特徴は、第一にこの計画は市民の具体的な健康づくりの行動計画であり、「健康日本21」の地方計画としての側面を持っていること。第二に住民・関係機関・団体などが一体となった健康づくりの取り組みとして、

① あらゆる実施主体がその役割分担と責務、施策などの優先順位を明確化して、連携して取り組むこと

② 健康情報の収集・提供・評価などのためのシステムの構築

③ 個人の健康づくりを支援する自主的な地域活動の充実強化

④ 健康づくりの場や機会の提供など個人の健康づくりを支援する環境の整備

⑤ 温泉都市鹿児島の特徴を生かすなど地域の健康資源の活用

——などを計画に位置付けていることである。

7領域に55目標設定

平成十二年度の国勢調査によると、本市の人口は五十五万二千九十八人で、六十五歳以上の高齢者人口は八万八千四百七十五人（高齢化率一六・〇％）で、〇～十四歳の年少者人口八万六千二百六十九人を二千二百六十八人上回っている（平成十六年十一月に周辺五町と合併したことなどにより、平成十七年三月末現在、本市人口は五十九万八千五十五人、六十五歳以上の高齢者は十一万一千四

百三人（高齢化率一八・六％）となっている）。

今後高齢化が進み、平成二十二年には五人に一人が高齢者という超高齢社会になると予測される。また、高血圧、脳卒中、糖尿病、心臓病、がんなどの生活習慣病の増加に伴い、認知症や寝たきりなどの要介護高齢者も平成十三年七月現在で、六十五歳以上の高齢者の一四・八％と増えている。

このようなことから、健康づくりを効果的に推進するには、健康づくりに関する市民のニーズや健康水準、各種情報を共有しながら、現状および課題について共通の認識を持つ必要があることから、市民の健康づくりの指標となる▽安心・満足な健康生活▽栄養・食生活▽身体活動・運動▽休養とこころの健康▽たばこ・アルコール▽歯の健康▽生活習慣病——など七領域に五十五目標を設置し、鹿児島市民一人ひとりが健康で生き生きと生活できる「安心健康都市」を目指して健康づくりを展開することとした。なお、健康づくりに関する事業は市の多くの部署においてなされていることから、全庁的に連携して推進することとなった。

市民への浸透と成果

① 鹿児島市健康づくり推進市民会議の取り組み
55プランの普及・取り組みについては、健康づくり運動を一体的かつ効果的に推進するため、保健医療関係・ボランティア・メディア・保健機関・地域団体・企業・職場・学校・教育など関係団体および鹿児島市が連携を強化するため「鹿児島市健康づくり推進市民会議」が組織され、現在



七十団体が加入しており、事務局は鹿児島市健康づくり推進課である。

会員は市民普及部、学校普及部、健康づくり支援部に所属し、領域ごとに重点取り組み目標を設定して具体的な取り組みを行っている。また、市民会議ホームページの運営や機関紙「健康ニュース」を年三回発行し、会員のイベント情報・活動状況など健康づくりに関する情報の共有を図っている。

また、平成十六年度から市内全小学校区でのウォーキングマップ作成に取り組みんでおり、身近な地域で歩くこと（運動）の動機付けを図っている。

② 健康づくり「お達者クラブ」



お達者クラブ開催風景。脳も生き生き健康体操



体にやさしいかごしまメニュー。ある登録店のメニュー表で、売り上げも順調のようだ

今後の同計画の推進や見直しなどについて「かごしま市民健康55プラン推進検討委員会（健康づくりに関係する団体代表・公募委員・行政代表で構成）」や「鹿児島市健康づくり推進会議（庁内関係部長で構成）」に諮り、後年度の同プランの推進を図っていくこととしている。

二十グラム以上使った（献立）の三種の基準

55プランは栄養・食生活、身体活動・運動などの七領域に五十五項目の数値目標を設定した行動計画であるが、現在、中間評価のためのアンケートを実施中であり、設定した数値目標の達成状況、生活習慣、運動習慣についての実態把握を行っている。これらの結果を踏まえて、平成十八年度に

（今後の計画）

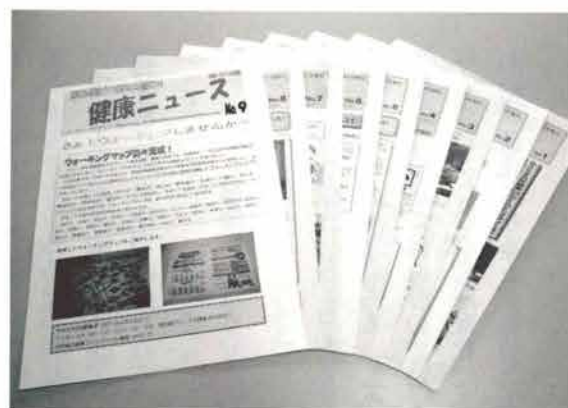
り、心身機能が低下している高齢者らを対象に必要な訓練を行うことにより、閉じこもりなどを防止する目的で月二回開催されている。平成十六年度の延べ参加人員は六万二千百十人となっている。

③ 体にやさしいかごしまメニュー

がおり、現在七十一店舗が登録し、約三百六十メニューが提供されている。

④ 温泉を活用した健康づくり

本市内には二百を超える源泉があり、かごしま温泉健康プラザ・健康の森温泉プール、ふれあいスポーツランド温泉プール・高齢者福祉センターなどは温泉を活用した市営の健康増進施設として広く市民に利用されている。また、合併によりスパランド裸・楽・良やマリニピア喜入（浴場・室内温水プール）などが新たな健康資源施設として加わり、水中運動による健康づくり講座が開催されるなど広く市民に活用されることが期待される。



会員の情報を満載した「健康ニュース」(上)とウォーキングマップ(下)。小学校区ごとに作成されたマップは今年度末までに40校区が完成



いつまでも頭と体の若さを保ちたい人へ



健康科学アドバイザー
医学博士 ● 福田千晶

人生が多様化した今、いつまでも元気で楽しく過ごすことにあこがれる。私は大病院のリハビリテーション科の医師として多くの患者さんとお会ったが、その中でつくづく感じたのは「血管の健康こそ、人生の宝である」ということ……。

「寝たきり」になる原因の大半は脳卒中（脳出血および脳梗塞）である。血管が老化して傷むことで、脳出血、脳梗塞、さらに心筋梗塞になる率は高まることを知ると不安になる。さらに、血管の老化を進める病気の代表としては、高脂血症、糖尿病、高血圧が挙げられる。

高脂血症はなぜ恐い病気？

人間の血液中には、コレステロールや中性脂肪など、脂分が適度にある。しかし、これが増え過ぎると、やがては血管の壁に入り込み、血管壁は厚くなる。これが動脈硬化である。

動脈硬化になると、血管の内腔は狭くなり、血

図1 高脂血症とは？

総コレステロール220mg/dl以上、中性脂肪値（トリグリセリド）150mg/dl以上。このいずれかまたは両方である場合、高脂血症と呼ぶ。

液の流れは滞りがちになる。さらに、血液が塊を作り、血管を塞いでしまい、血液の流れが遮断される場合がある。これが心臓で起こると心筋梗塞。命取りにもなりうる。また、脳の血管が詰まって起こるのは脳梗塞。命にかかわるのみならず、手足が不自由になったり、言葉の障害が現れたり、知的な障害が加わったり、重度の後遺症の原因になるので恐れられている。

また、この動脈硬化になった血管の壁は、ブヨブヨと肥厚して弱い部分もある。そのため、緊張したり、急に寒い所に出たりして血圧が上がると、血管が破裂して体内で出血を起こすことがある。これが目の奥の血管で起

れば眼底出血で失明の危険もある。脳の血管が破れて出血すれば脳出血。脳梗塞と同様に、手足の麻痺や言語障害、知的な障害などが起こりうる。高脂血症が動脈硬化を起こし、脳梗塞、脳出血、心筋梗塞も起こる危険が高まる。つまりは、高脂血症を防ぐことが大切と分かる。

糖尿病に運動が効果的な理由は？

糖尿病の対策に食事療法と併せて、運動が効果的なことはよく知られている。しかし、「よく理解できないから運動はやりたくない」という人も多いので簡単に説明する。

食事をすると食後一〜二時間をピークに血液中のブドウ糖は増え、これを「血糖値が上がると言う。その一時的に上がった血糖値により血液はドロドロになるため、膵臓からインスリンが放出される。インスリンの作用によって、増えてしまった血中のブドウ糖は筋肉細胞や脂肪細胞に移動



する。しかし、いつもインスリンを多く使っていると、中年以降にインスリンを作る能力が衰える場合がある。または、筋肉や脂肪が今まで通りのインスリンでは感知してくれず、ブドウ糖を受け入れなくなる。これが「インスリンの感受性低下」である。

日ごろから一週間に三回以上の運動をしている人は、筋肉が常に「また間もなく運動させられるから、今のうちにブドウ糖を確保しておこう」と考える。そして、筋肉はインスリンの助けを得ず、自主的に血中のブドウ糖をいっぱい受け入れる。よって、インスリンを無駄遣いせず血糖を安定させられて、糖尿病になりにくい。しかし、筋肉は四十八時間以内のことしか記憶しない。そのため、四十八時間つまり二日に一度は運動しておくことで、血糖値を安定させやすくなる。「週三回以上は運動を……」と言われる理由である。メカニズムが納得できると、運動を継続できる人も多いと期待したい。

血圧が高い家系だが？

高血圧も遺伝性の高い病気と言われる。では、そのような家系に生まれたら、高血圧は宿命なのだろうか？

図2 糖尿病と血糖値

血糖の正常値は65～109mg/dl。糖尿病が疑われるのは空腹時血糖値126mg/dl以上、食後血糖値200mg/dlを超える、このいずれかが2回以上出たとき糖尿病と診断される。ほかにヘモグロビンA1c、糖負荷試験の結果なども参考に、糖尿病と診断される場合もある。

親から受け継ぐものは遺伝的な体質だけではない。食生活をはじめ、さまざまな生活習慣、運動嫌い、真面目できちょうめんな性格、負けず嫌いで勝気、心配性……など、さまざまなことも受け継ぐ。それらが総合的に組み合わさり、高血圧になる。

そこで、高血圧の家系

である場合にも、決してあきらめない。まず食生活の見直しと、適度な運動習慣、そして、リラックスする方法を知る、など心

掛けたいことが挙げられる。

肥満も病気として扱われるのはなぜ？

肥満は外見上の問題と思われてきた。しかし、最近の医学では一つの病気として扱われている。その証拠に、大学病院などでは「肥満外来」という専門の受診日が設けてあり、肥満を専門に研究する医者がそろっている。

肥満は、その重さゆえに腰痛やひざの痛みの原因になる。さらに、肥満により内臓の周囲にたまった内臓脂肪の存在が、ほかの生活習慣病を悪化させている。内臓脂肪の細胞の中に、脂肪がたっぷりたまつて大型になると、その大型の脂肪細胞からはさまざまな物質が放出される。その物質

図3 高血圧の診断

- 血圧を計る医療機関で測定した場合、
最高血圧140mmHg以上
最低血圧 90mmHg以上
どちらかまたは両方が当てはまる場合は高血圧と判断。
- 自宅用血圧計では、
最高血圧130mmHg以上
最低血圧 84mmHg以上
どちらかまたは両方が当てはまれば高血圧の可能性が大。医療機関の受診が望ましい。

により、高脂血症、糖尿病、高血圧にかかりやすくなる。つまり、体内に脂肪がたまることで、ほかの生活習慣病を増やしたり悪化させたりして、ゆくゆくは脳卒中や心臓疾患で死亡する時期を大幅に早まらせる。

そのため、高脂血症、糖尿病、高血圧に肥満を加えた四つの病気を併せ持つことを、「メタボリック・シンドローム」としている。さらに、その四つの病気が備わると、互いに重症化を進め、命取りの病気になる時期をかなり早めるため「死の四重奏」と呼ぶこともある。つまり、肥満も立派な病気と言える。

肥満を考える場合に、基準となるのがウエストサイズである。男性は八十五センチを過ぎると、内臓脂肪が増えているため死の四重奏に向かって走っていると言える。女性は内臓脂肪より、皮下脂肪が増えやすいため、ちよつと肥満した程度で、一気に死の四重奏の危険が増えるのではない。女性性ホルモンエストロゲンを超えると内臓脂肪が増えている証拠なので、健康への害は大きくなる。しかし、男性でウエスト八十五センチに届く人は多いが、女性でウエスト九十センチ以上の人はめったにお目にかかれない。

また、自分の理想体重も計算することが大切である。そして、徐々にその理想体重に近づけるよう、心掛けていきたい(図4参照)。

食生活はこんなポイントで……

食事は一日三回なら一年間に千回以上となる。その一回ごとの差はわずかであっても、長年にはかなりの差になることは理解しやすい。そのため、若々しい人生のためにも食生活の注意は不可欠である。

まず、わが国の食生活の現状を考えると、栄養不良より食べ過ぎの害が心配なのは、まことにゼいたくな話である。中でも、取り過ぎない方がよいモノは「三つの『あ』」として覚えてほしい。三つの「あ」とは、「アルコール・甘いもの・脂もの」である。脂ものは、常温で固形になっている、バターや肉の脂身の取り過ぎを慎むことが大事である。アルコール・甘いもの・脂ものの取り過ぎは、高脂血症・糖尿病の引き金となる。

高血圧は塩分の取り過ぎがかかわっていることは、よく知られている。塩分を多く取ると体内の塩分が増えるが、その濃度をいつもの一定値にするため、水分もためこんでしまう。その結果、血液量が増えて、多量の血液が血管内に押し出されるため、血管にかかる圧力は高くなって高血圧になりやすい。

高血圧なら、もちろん塩分は控えるべきだが、そのほかにカリウムを含む野菜や果物をきちんと取ることが望まれる。カリウムは、体内で余分な

図4 理想体重の求め方

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \text{理想体重(kg)}$$

例えば、身長170センチの人なら

$$1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.6(\text{kg})$$

ナトリウムと一緒に排せつしてくれる。ただし、果物は健康的なイメージに反して、多くの糖分を含む。そのため、取り過ぎると高脂血症や糖尿病の原因にもなるので、やはり野菜を中心に種類も量もきちんと取ってほしい。

タバコは肺がんの原因になると恐れられているが、血管を老化させることは意外に知られていない。喫煙によりタバコの有害な成分が血管に傷をつけ、または血中のコレステロールを血管壁の中に入れることに影響している。脳や心臓の血管も早くから傷み、脳卒中や心筋梗塞になる率を高める大きなリスクである。近年では禁煙成功者も増えている。やはり吸わない方が人生の得に思える。

運動を生活の中で続ける秘けつ

高脂血症、糖尿病、高血圧、肥満のいずれも運動が対策になる。実際は三十分間ウォーキングをしても、消費されるのは百キロカロリー程度。つまりご飯を二分の一ゼン分のカロリーでしかない。しかし、筋力を強化してエネルギーを消費しやすい体にして高脂血症の改善につながったり、血糖値を安定させたり、さらに二週間以上の軽い全身運動で血圧が下がる人も多い。

健康目的の運動なら、苦しいところまで頑張らず、体を動かして気持ちいいほどがちょうどいい。週三回以上を目標に、一回は三十分程度、動き続けると効果的である。しかし、三十分が無理なら、十分間でも、十五分間でもいいから体を動かすことで、死の四重奏が遠ざかる可能性が高くなる。

メンタルで若さを維持する

心と体は表裏一体なので、メンタルな要素もいつまでも若々しく生きるために必要である。私が出会った膨大な人数の方々の傾向として「……まだ……」という語を好んで使う人は若々しい。つまり、前を見て生きているのだろうか!? その一方、老けて見える人は「……もう……」という語をしばしば使う。過ぎ去った過去に焦点を当てて生きていると、つい「今からではもう遅過ぎる」という発想になるのであろう。だから、「まだ……」という語を心で愛して、言葉でもよく使うようにしたい。

それでも、老けてきてしまったことを実感したら、ぜひもう一度みずみずしい心を取り戻したい。そのために「感動日記」を記してみるとよい。感動したことを日記に書いていくと、感動することが上手な自分に戻れる。感動しやすい若々しい心が戻ってきたら、その心が源となって、頭も体も再び若々しく元気になれることだろう。

多様化した人生、いつまでも元気に生きるために、人生の途中で健康に興味を持つのもいいことではないか?

中学生向け地域情報誌 「ものをつくるしごと」発行

東北電力(株)広報・地域交流部地域共生グループ ● 本橋正樹

東北電力(株)は、将来の職業などに興味を持ち始めた中学生を対象に、地域の「ものづくり」をテーマにした「地域を支えるものづくりMAGAZINE2005『ものをつくるしごと』」を平成十七年三月に発行、東北六県および新潟県の中学校と県・市町村の教育委員会に配布した。

本冊子は、東北六県および新潟県の各地域においてさまざまな形で「ものづくり」に真剣に取り組まれている方々を生声や写真を交えて紹介したものだ。具体的には、ものづくりの喜びや努力をまとめた「ものづくりチャレンジ」の現場、「ワークショップを通してものづくりの楽しさを共有した」「矢野TEAのストインアート・ワークショップ」、職人が語るものづくりの達成感などを紹介する「ものづくりのココがおもしろい」など、事例紹介にとどまらず、ものづくりへの思いも含め写真を多用して紹介した。

さらに、宮城県出身の映画監督・岩井俊二氏の映画作りへの思いや中学生へのメッセージを加えた「インタビュー」を掲載するなど、ものづくりへの「思い」や「情熱」が多面的に伝わる構成とした。

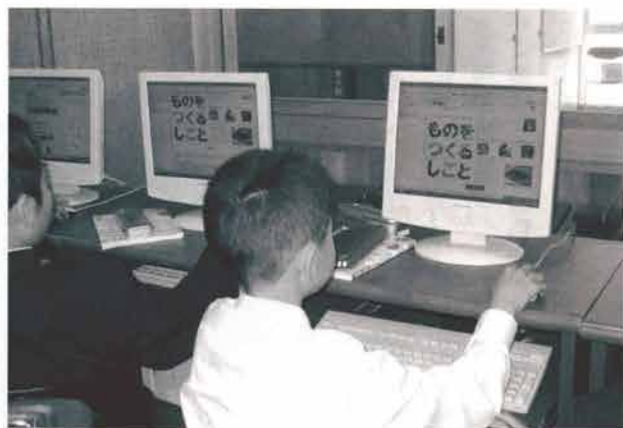
このようなことから、中学校の総合的な学習の時間における参考図書や図書室での閲覧用などとして、幅広く活用いただくことを期待している。また、冊子にまとめた目的は



「ものをつくるしごと」の表紙と事例紹介の一部

以下の三点である。

- ① 中学生に「ものづくり」に興味を持ってもらいたい。
- ② 自分たちの住む地域に「ものづくり」に励んでいる人がたくさんいることを知ってもらうとともに、地域の良いところを見詰めてほしい。
- ③ 地域の「ものづくり（製造業）」について情報発信することにより、東北六県および新潟県の地域経済活性化に貢献したい。



CD-ROM版を使った津南中学校の技術・家庭科授業の様子

津南中学校（尾身辰二校長）の技術・家庭科（萩井憲二教諭）で、「ものづくりへのこだわり—ものをつくる技術について考えよう」と題した授業の中で参考図書として活用いただいた。

なお、「ものをつくるしごと」の内容は、東北電力のホームページ（http://www.tohoku-epco.co.jp/kids/after_school/01/index.html）「放課後ひろば」▼「社会のひろば」▼「ものをつくるしごと」でも公開している。

各中学校、教育関係者からの反響も多数寄せられていることから、今後はこのホームページに公開されている内容の充実を図り、さまざまな分野で「ものづくり」にまい進されている方々をさらに紹介していくこととしている。

また、パソコン学習の際にも活用いただけるよう、本冊子の内容を収録したCD-ROMも併せて配布した。配布後、二十八校の中学校から授業で使いたいという申し込みがいただき、クラス単位分を追加送付した。今年六月には新潟県津南町立

本冊子にかかわるお問い合わせは、東北電力(株)広報・地域交流部地域共生グループ（電話022-225-2111（代表））まで。

「戸板市」奮闘記

プロジェクト米子会長

古沢由紀子

米子市のほとんどが商店街・元町

商店街は昭和三十年ごろ、「山陰の商都」「土曜夜市発祥の地」と呼ばれ、三百軒以上の店が並び、山陰の街をリードする賑わいと活気あふれる商店街だった。しかし、郊外への大型店進出により、中心市街地であるこの商店街も空洞化が進み、また、店主の高齢化に伴って三百軒以上軒を並べていた商店街は、現在はシャッターを閉じた店が軒を並べている。

華やかなころは人、人であふれた通りは、今は端から端まで見通せるほど人通りがなくなっている。中国地区で一番長いアーケードを誇っていたこの通りは、「シャッター通り」と陰で呼ばれ、人通りのないことと、アーケードの老朽化によって薄暗く、「横道のない危険区域」と称されるようになっていった。

一昨年十二月、米子の各商店街の店主の夫人たちが集まり、このアーケ



戸板市の日には商店街の入口に横断幕が張られる

とも行き来がなく、交流のないグルーブの集結であった。昔、店の戸が木戸であったころ、「市」の立つ日はこの木戸をミカン箱や長いすの上に置き、売り出しの商品を並べて商

い。の街に賑わいを取り戻すにはどうしたらよいのか、何かできることはないかと話し合いが始まった。これが「プロジェクト米子」の誕生である。米子には大きく分けて二つの商店街区域がある。前述の「元町商店街・ほんどおり商店街」と、大型店に囲まれ、シャッターが閉ま



戸板市の日商店街は人、人、…（7月23日）

いを行っていた。また、店を持たない人は家の木戸を押し車やリヤカーで運んできて商いをしたとも言われている。後にこの木戸の上で商いは「戸板市」と称されるようになった。

私たちはこれに着目し、シャッターの前を木戸で埋め尽くそうと考え、出店を募って東奔西走した。大きな賭けであった。果たして何人の出店者が集まり、この市へ

買い物客が来るのか。八百メートル以上のアーケード街に十八人のスタッフで八十枚の戸板を並べ、やみくもに走り回った昨年夏、一回目の戸板市である。

賑わいに商店街中が歓喜

ところが、予想外の人出があり、アーケード街が人、人で埋め尽くされて近年まれに見る状況となった。当会員の一人がこの商店街に嫁いで二十年になるが、こんなに賑わう商店街を見るのは初めてと笑みを浮か



7月23日の市のテーマは「ちびっこ戸板市」。子ども出店主に

地元新聞も「商都」復活」とはやし立ててくれた。

戸板市は今年三回を計画し、その都度異なった企画で回を重ねることに、この商店街に少しずつだが、「市」が浸透していつにわたることが目に見え始めた。商店街を見直してくれるお客も出てきており、少しではあるが、閉じていたシャッターも商品の並ぶ店へと変わり始めている。

今年行政が後押ししてくれたので、十八人で何とかやってこれた。将来的には商店主一人ひとりが毎日「戸板市」と思って、客が飽きない商いをやっていく必要があると思う。

当会の挑戦は始まったばかり。「米子プロジェクト」はまだまだ走り続ける。この商店街は、私たちの幼いころの思い出がたくさん詰まっているから……。

全国地域リーダー養成塾

第12回修了者研修会

8分科会で活発な議論

特別講義も好評

さまざまな分野で既存の枠にとらわれない独創的な発想のできる地域リーダーを養成するため、平成元年に創設された「全国地域リーダー養成塾」―当塾修了者は平成十六年度までに四百九十六人を数え、全国各地において地域づくりの第一線で活躍している。

その修了者に対し事後の研修を実施するとともに、修了者相互間や現塾生および講師との交流を通じて情報交換などを行うことで、自己啓発や意識の高揚、さらには地域のリーダーとしてのレベルアップを図ることを目的に開催される「修了者研修会」も今年で十二

回目を迎えた。今年の研修会は十月六日、七日の両日、修了者七十人に第十七期の現塾生が合同する形で、東京都千代田区九段北のアルカディア市ヶ谷（私学大館）で開催された。

研修会初日は、塾長や前塾長、主任講師、前主任講師による八つのテーマごとに設けられた分科会に分かれて討議などが行われた。



第7分科会で修了者らと意見交換する小田切講師（右端）

大森彌塾長（東京大学名誉教授）による第一分科会は「この国の形はどうなるのか―分権改革・自治体再編・財政再建・官民再編」のテーマで、日本の現状と将来について多方面からの議論が行われ、有意義な分科会となった。

森巖夫前塾長（明海大学名誉教授）による第二分科会は「地域づくりとは何ぞや」がテーマ。「地域づくり」「人づくり」に関して熱く語り合うことができた。宮口何迪主任講師（早稲田大学教授）による第三分科会のテーマは「合併の理想と現実」で、合併問題の難しさと各自治体の現状を確認し合う場となった。

岡崎昌之前主任講師（法政大学教授）による第四分科会では「地域再生を目指す新しい自治の仕組み」がテーマ。新しいテーマで、改めて今後の地方の役割を考えさせられる分科会となった。西村幸夫前主任講師（東京大学大学院教授）による

第五分科会は「スロースティを考える」がテーマ。参加者からのさまざまな事例提供により、活発な意見交換が行われた。卯月盛夫主任講師（早稲田大学教授）による第六分科会は、パネリストとして奥村玄氏（株）GENプランニング代表取締役、宮崎刀史氏（早稲田大学演劇博物館客員講師）のお三方を招き、「市民による公共施設運営管理の可能性」をテーマに、公共施設の役割や住民による管理運営、特に指定管理者制度について活発な議論と情報交換が展開された。

小田切徳美主任講師（東京大学大学院助教授）による第七分科会は「農山村の地域自治を考える」がテーマ。全国市町村の農村における経済の循環について、農村自治の生の声を交えた意見交換が行われた。辻塚也主任講師（一橋大学大学院教授）による第八分科会のテーマは「ポスト合併時代の市町村経営」。市町村合併という今日的課題に関して、突っ込んだ意見交換がなされた。

各分科会とも修了者や現塾生が地域の現状と今後の方向性について、活発な意見交換を行い、所期の目的を達成することができた。

分科会に引き続き、修了者、現塾生、講師陣が一堂に会した交流会が開催され、分科会で語りきれなかったことや、



セーラさんの特別講義

自分の地域の活動や将来について語り合う光景が会場のあちこちで見られた。研修二日目は、(株)榊一市村酒造取締役のセーラ・マリ・カミングスさんを講師に「すべてはチャレンジから始まる―『台風娘』の奮闘」と題した特別講義が行われた。セーラさんのパワーあふれる語り口と映像を交えた講義は非常に好評であった。酒造場の再構築、酒造りにおける木桶の復活、ごみ拾いボランティア活動、「小布施ツシヨ」文化サロン、小布施見にマラソンなど

思いもよらない独創的な発想と、次々と立ち上がるさまざまな困難をその持ち前の行動力と粘り強さで乗り越え、実現してきた数々の体験談には誰もが感動するものであった。参加者からは「エネルギーをもらった」「自分も頑張らねば、と思った」などの声が続々と聞かれた。

二日間の限られた時間ではあったが、参加した修了者は濃縮した内容の研修を受けて、一段と相互の人的ネットワークや知識を広げ、充実した時間を過ごせたと思う。それぞれの地域活性化の場で十分にその力を発揮されることを切に期待したい。

（財）地域活性化センター研修交流課

● 曾根達雄

動物を介し

障害児と家族の支援目指す

人の出会いは不思議である。ある人との出会いが、その後の自分の世界に大きく影響を与えたという人は、結構多い。茨城県南部、日本第二の湖「霞ヶ浦」に面した阿見町。この町で、障害児を対象とした「動物介在療育」を続けているNPO法人アニマルセラピー協会理事長の小田切敬子さんも、そんな一人だ。

福祉への目覚め

八年前。動物行動

学の講師として、専門学校で教鞭を執っていた小田切氏は、聴覚障害を持つ一人の女子生徒と出会った。通訳を付けての受講だったが、手話に関して知識のなかった小田切氏はきちんと伝わっているのか心配で、たびたび通訳者に尋ねたと言う。今



小田切理事長

人でアニマル・サイン・グループ（ASG）を結成。これが福祉活動への第一歩となった。「福祉の領域に目が向いたのは、彼女がいたから」。小田切氏はそう語る。

アニマルセラピー活動へ

平成十二年、ダウン症の子どもを持つ一人の母親との出会いがあった。動物手話の話を聞いたその母親から、「動物なら、アニマルセラピーというのがあるよね」と言われた一言が、今のアニマルセラピー活動

の直接の契機となる。

もともと、アニマルセラピーは動物行動学の応用領域。人と接する動物に精神的負荷がかかっているかどうか行動学的見地から判断するところが、セラピーの大前提となるからだ。当時の小田切氏も、それゆえアニマルセラピーの存在は知っていた。ただ、「福祉」という別の領域と重なる部分があるためか、それまでは一歩引いた感じだったのだが、聞いた話を拒む理由もない。幸い、周りを見渡せば、トレーナーをはじめ、必要なスタッフはそろっている。こうして、周囲の人々との協力の下でセラピー活動が開始され、翌年にはNPO法人アニマルセラピー協会が誕生した。

セラピー活動

現在、セラピー活動は月に一回、住宅街にある公民館で行われている。参加者は、セラピー会員として登録している障害児約十人とその家族。参加者の年齢や性別、障害の度合いはさまざま

この活動に「とにかく来てもらうこと」を重視し、協会は出欠に係る連絡など親にかかる負担をできる限り減らしている。とにかく参加してその結果、子どもに成果が見えてくると、家族の心理状態にも変化が出る。逆に、親が変われば兄弟も、そして間違いなく本人も変わる、と小田切氏は語る。毎月の活動後に集めているアンケートでは緩やかだが、親の気持ちに明らかに向上が見られるという。

協会の配慮は年間を通じて組まれたプログラムにも込められている。まず、過ごしやすい季節にはできるかぎり皆一緒に外に出る。この外出が普段、家に閉じこもりがちな子どもと親とを心身とも外に向ける良い機会となるのだ。また、通常アニマルセラピーとしてよく知られているものは、動物を触ったり抱いたりすることによる癒し効果であるが、協会でのセラピー活動にはこれにプラス要素が加わる。

まずグルーミング。犬を丁寧にブラッシングしたり、リボン付けをしたり。それぞれ

★ 団体プロフィール ★

設立年＝平成13年12月
設立・運営主体＝特定非営利活動法人
代表者＝小田切敬子
会員数＝42人
＜事務局連絡先＞
〒300-0312
茨城県稲敷郡阿見町南平台1-15-4
（電話）029-888-2051
（町民活動センター内 古徳ことく
16時半～21時）



犬との触れ合いタイム(上)、アジリティ大会(下)

の犬に合うリボンや結び方を考え、手先を使うことで、子どもたちは楽しみながら頭を使っている。

そして、もう一つの取り組みがアジリティ。アジリティとは犬の障害物競争のことだ。ルールで決めたコースを飼い主と犬がチームとなり、協力し合いながら速さと正確さを競うゲームである。子どもたちは犬に声を掛けながら意思疎通を図り、次の種目はどうやるのかと考え、知らず知らずのうちに体も頭も動かしている。楽しみながらいろいろなことができる。自分から積極的に取り組む気持ちも育つ。体力も付くし、参加する犬たちも楽しむことができる。昨年度末には一年間の集大成として大会も開催した。これだけの効果が期待できるアジリティは今、協会の取り組みの中では欠かせないものとなっている。今年度は「障害

児アジリティ・ドッグの実施と指導者養成事業」と称し、広く一般にも向けた講演会の開催と、会員を対象とした養成講座を実施した。

取材に伺った日もこの講演会の当日だった。会場にはスタッフや障害児のお母さん、そのほか一般の方ら約三十人が集まり、熱心に先生の講義に聴き入っていた。

この日、講演会に出席していたあるお母さんが「まだ参加してから間もないですが」と言いながら、話してくださった。セラピーの話聞いた当初は、動物が怖いから絶対行かないと言っていたお母さんが、現在では本人が行きたいと反応をしているという。唯一、自分から行きたいと言っているこのセラピーで、「これまで、外に出ると無表情だったのが、親の目から見て明らかに表情が柔らかくなりました」。静かだが、はっきりとそう語った。

アニマルセラピーのプロを目指して

現在、スタッフとして活動してい

る会員は二十八人。月に一度参加するセラピー活動は原則として無報酬だ。その理由は、小田切氏の言葉を借りれば、「スキル不足」。まだ研修中、育成中の段階だからだと言う。

ここでは無報酬のスタッフにボランティアという言葉は使わない。「セラピー活動を専門的にやろうと思ったなら、ボランティアでは無理」というのが、小田切氏の持論である。同種の他団体と一線を画している部分だ。他のグループが長年ボランティア活動を続けている実績は認めながらも、協会では一歩上を目指し、セラピー活動を仕事としてやっていける職業人の育成を目標としている。「そうでなければ、アニマルセラピーは広まっていけない」、その言葉に強い思いを感じた。

その普及の一手法として、今年の六月から出張セラピーを始めた。すでに何件かの依頼を受けており、継続実施が見込まれるものもある。この出張セラピーではあらかじめ金額を提示した。あくまでも経費程度の金額だが、それでも相手はボランティアでないことに驚きを隠さないと言う。セラピーを受ける側も行う側も、「福祉はボランティア」の意識がまだ強い。プロのセラピスト育成

を目指す協会にとって、この認識をどう変えていけるかが今後の課題であろう。

協会が抱えるもう一つの課題は、活動に参加する犬を増やすことだ。現在、活躍する犬は約十匹。人間は十人十色。対応できる犬もいろいろな方が良いため、入り口で選別することはせず、可能性のある犬は育てていく方向だ。今後はアニマルセラピストと共に、セラピードッグの認定も行っていきたいとしている。

おわりに

動物の持つ癒しの力は確かに大きい。でも、「人を動かすのはやっぱり人」。小田切氏がそう語ったように、人の心に触れるのは人の力や人の思いなのだろう。そしてその思いが犬にも伝わり、相手に届くのではないか。

セラピストや犬との出会いによって、障害児とその家族が癒される。このアニマルセラピー活動が阿見町をはじめ、全国に広まっていくことを、そしてこの活動を支えるプロのアニマルセラピストが協会の活動から育っていくことを願っている。

(財)地域活性化センター

編集委員 ● 山口美登里

京都「ものづくり文化」の再生に取り組む

西陣織や京友禅、清水焼、京菓子など伝統産業の中心地である京都は、「ものづくりのまち」として長い歴史を育んできた。ところが、生活様式の洋風化や大量生産・消費に代表される社会情勢の変化により、需要が低迷、京都の伝統産業は非常に厳しい状況にある。「京都ものづくり塾」は、京都が培ってきた「ものづくり文化」を再認識、ものづくりを通じて地域経済や文化振興、まちづくりを目的に、少しでも現状を改善しようと活動している。

「京都ものづくり塾」がスタート

かつて京都市内の和装メーカーに勤めていた同塾代表の滋野浩毅さん



事務局の西本雅則さん（左）と滋野代表

は、バブル経済崩壊による不況の余波で伝統産業関連の企業倒産、産業の衰退を目の当たりにしてきた。それに伴い、地域が活気を失うとともに、地域の文化も衰退してきたことを痛感していた。滋野

さんは社会人学生として大学院で学びながら、「地域の産業とまちづくり」について研究していた。

平成十年八月、京都市が主催するまちづくり塾支援事業「夢・ロマン・京都シティ」のまちづくり塾企画募集に、滋野さんが「京都ものづくり塾」の企画を応募し、採択された。その企画内容は、長い年月をかけて育んできた伝統産業の技術やものづくりの文化を守りながら、作

り手（職人）と使い手（消費者）の「顔の見える関係」を再構築し、京都のものづくりを時代に即した形で継承、活性化していきたいというものであった。

京都市が広報などを通じてものづくり塾のメンバーを募集したところ、伝統産業の職人や会社員、大学生ら約四十人が応募、同年十一月に京都ものづくり塾はスタートした。

伝統産業の情報発信

設立当初は京都市から助成を受け、①西陣織や清水焼、伏見の酒など「ものづくりの町」のタウンウォッチング②職人へのインタビュー③イベントなどを紹介するホームページの立ち上げ④情報誌『もの蔵』の発行 などにより情報を発信した。また、行政をはじめ、企業や京都の

まちづくり関係の諸団体との連携も構築した。

しかし、運営は手探り状態で、メンバーのスキルを持ち寄っての企画も、単発的なものが多く、テーマを絞り切れず、思うような成果が残せなかったという反省が残った。

平成十二年三月末で京都市からの助成が終了したが、京都のものづくり文化を生かした活動を継続していきたいというメンバーの意向もあり、同年四月からは自主財源で運営する民間非営利団体（NPO）として再スタートすることになった。

職人と消費者の橋渡しに尽力

京都ものづくり塾の活動方針として、「伝統産業における作り手と使い手の橋渡し」「京都の伝統産業を取り巻く情報収集と発信」「伝統工芸品、民芸品の新しい使い方の提案」の三点を掲げている。

それらを実践するため、ものづくりをテーマとして幾つかのワーキンググループによる活動を展開している。「ものづくり円卓会議」もその一つで、作り手と使い手をつなぐ「共創の場」をつくることを目的に、設立当初から二、三カ月に一度のペースで開催している。この円卓会議

★ 団体プロフィール ★

設立年＝平成10年11月

設立・運営主体＝自主的組織

代表者＝滋野浩毅

会員数＝48人

<事務局連絡先>

〒604-8862

京都府中京区壬生森町13-34 西本方

（電話）075-801-7732

（FAX）020-4665-9155

（URL）<http://www.jca.apc.org/MONODUKURI/>



「注文生産斡旋サービス」での第一作
(京友禅の黒振り袖)

円卓会議の開催はホームページやメールマガジンを通じて告知しているが、今後は開催を定例化させて、より多くの皆さんに参加してもらえ

は使い手と作り手が出会う場であり、異業種の作り手同士が出会う場にもなっている。ここに集う人々が共同で新しいもののづくりの実験に取り組むことができる。もののづくりに携わる職人同士、職人と消費者、流通関係者らものづくりにかわるすべての人が対等に語り合える場を提供する、新しいもののづくりの仕組みと言つてよい。作り手、使い手、両者が共に取り組み、サポートし合う場である。



ものづくり円卓会議

るようにしたいと考えている。

この円卓会議などで提案された企画は、関連した活動をしている団体や企業と連携しながら、長いものは数年にわたるプロジェクトを通じて

活動の輪を広げている。

生産地と消費者との距離が離れたことにより、伝統産業は多様化したニーズに対応できなくなっている。その改善策として、生産現場と消費者を直結させ、消費者に「ものが出来る

客層の開拓や疲弊する生産地を支援、改革するための一助となるもので、これまで、着物や帯、陶器の注文生産ができた。

また、京都のもののづくりを題材とした「環境学習プログラム」の企画・運営を行っている。学校の総合学習や修学旅行などさまざまな利用者の要望に合わせ、オーダーメイドの体験学習



高校の総合学習での出前授業

のプログラムを提供している。

具体例として、①西陣織の工房見学を希望する府外の中学校の依頼で、仕事場の見学や職人の皆さんへの取材などの調整②NPOなどとの連携により、府内高校での総合学習事業に参画し、「京都のもののづくりからまちづくりを考える」をテーマの出前授業の実施などがある。今後関係団体のほか、大学など高等教育機関とも連携しながら、より充実したプログラムを提供していきたいと考えている。

組織・資金の見直し課題

京都もののづくり塾メンバーはそれぞれ本業を持ちながら無給で活動に携わっている。本業が多忙で、専従スタッフを持つことができない。ま

た、恒常的に資金不足問題を抱え、継続的な事業がなかなか実施できない。新たな自主事業を展開させるためにも、組織のあり方や資金問題を見直し、改善しなければなら

ない。京都もののづくり塾は今後も京都の持つもののづくりの魅力、技術、文化、全国にある個性豊かな地場産業、伝統工芸品などを伝えていきたいと考えている。さらに、①もののづくりを通じたまちづくりの実践②伝統産業の新しい製造販売システムの提案③伝統産業を生業とする人たちによる情報やネットワークの構築などにも取り組みたい考えだ。それによつて、地域の産業や文化を个性的で活気あるものにし、京都のもののづくりや地域の活性化にも一助になるのではないかと考えている。

近年、若い世代を中心に着物や浴衣、古い和家具をはじめとするインテリアなど「和」への関心が高まりつつある。こうした流れを一時的なブームに終わらせないために、京都の「もののづくり文化」の魅力を伝える京都もののづくり塾の活動に期待したい。

(財)地域活性化センター

編集委員 ● 曾根達雄

センター通信

第23回地域づくり団体 全国研修交流会 沖縄大会 美ら島・シマおこし大会 ～ いちゃりば ちょーでー ～ 仲間づくり

参加者募集中

沖縄で「シマ」は「島・離島」という意味のほかに、「地元・地域」といった意味としても使われています。「いちゃりば ちょーでー」とは「行き出逢えばみな兄弟」という沖縄のことわざです。

全国各地で地域づくり、地域おこしを頑張っている皆さま、本大会に参加し、兄弟のような仲間になり、青い空、青い海、美ら島沖縄で地域づくりを語り合いましょう。

開催日

平成十八年二月十日(金)

～十一日(土)～

※ただし、離島(宮古島・石

垣島)においては十二日(日)まで。

※九日(木)には前夜祭も準備しています。

◇全体会場

沖縄県立武道館(那覇市奥武山公園内)

◇分科会場

沖縄県内十七カ所(十七分科会)にて開催。

◇参加対象者

(募集定員五百人程度)
地域づくりに関心のある方ならどなたでも参加できます。

◇大会参加費

七,〇〇〇円

※このほかに宿泊費などが別途必要となります。

◇お申し込み

平成十七年十二月二日(金)まで

◇主催

沖縄県、第二十三回地域づくり団体全国研修交流会沖縄大会実行委員会
地域づくり団体全国協議会

◇沖縄大会に関する問い合わせ先

第二十三回地域づくり団体全国研修交流会沖縄大会実行委員会事務局
沖縄県企画部地域・離島課内担当 地域振興班 杉本

電話 098-866-2370

高円宮妃殿下が

須坂市のイベントをご視察

―ふるさと情報プラザ

平成十七年十月三日と四日、ふるさと情報プラザにおいて「秋の信州を満喫! 信州須坂シティーアピール」が開催されました。三日には、高円宮妃殿下がご訪問され、須坂市の三木正夫市長や(財)地域活性化センターの小林実理事長ら関



左から小林理事長、高円宮妃殿下、三木市長

係者がお迎えしました。妃殿下は果物、ワイン、おやきなどの須坂の特産品について説明を受けられ、同市の高梨太々神楽保存会による獅子狂言「久寿の葉の子別れ」を熱心にご覧になりました。

「布・クラフト展」

&「コンサート」

―ふるさと情報プラザ

東京・有楽町駅前「ふるさと情報プラザ」では十一月二十八日(月)から十二月二日(金)までの五日間、地場産品の布地を使用した布細工(巾着袋・手提げバック・飾り物(さげもん)・人形など)を全国より集めて展示いたします。伝統的な織物の温かみと、モダンな

デザインがマッチした新しい感覚の「創作布小物」をご覧ください。

また、十二月二日(金)午後六時半から、沖縄の豊かな世界を伝統的な唄や踊りで表現するシマ唄ユニット「シーサーズ」のコンサートを開催いたします。

〈ふるさと情報プラザ〉

(URL) <http://homepage3.nifty.com/fjp/>

電話 03-3264-0855



スポーツ拠点づくり推進事業

平成17年度

承認スポーツ大会開催のお知らせ

開催日	大会名 ●大会会場
11月 6日(日)	全国ジュニア自転車競技大会 ● 鈴鹿山麓リサーチパーク付近特設コース (三重県四日市市)
11月25日(金)～27日(日)	全日本トランポリントーナメント競技選手権大会 ● さんりーな (静岡県掛川市)



JSAFユースセーリングチャンピオンシップ2005
兼JOCジュニアオリンピックカップ2005
(10月開催・佐賀県唐津市)

(大会に関する詳しい内容、その他スポーツ拠点づくり推進事業に関するお問い合わせ先)

情報サービス課 電話 03-5202-6135

藍色の楽園。ぼくのふるさと。

写真家 三好和義

「樂園」をさがして、

くまなく地球を歩いたほくに
ふるさとはよびかけた。

ふるさとはよびかけた。

「私はここにいます。」

あなたを育んだ河とともに！

ふりかえると、

さがしていた約束の地は

そこにあつたのだ。

虚空に浮かぶこの惑星と

同じ色をして

藍の国。水の国。

世界中の樂園を撮ったこのぼくが

ついにたどりついた国。

德島

阿波德島

OUR 德島





鳴海金山跡の内部



大須戸能薪能

風光明媚なスポットと共に、 歴史的に貴重な金山跡、遺跡なども必見

奥三面遺跡群は険しい山々に囲まれた自然環境の中、県営奥三面ダムの建設に伴い発見された。十九カ所の遺跡があり、特に後期旧石器時代から縄文時代にかけての人々の活動の様子が明らかになった。縄文時代では全国初となる舗装道路や川の付け替え工事跡な

点を受けている。大須戸能は大須戸集落に古くから伝えられてきた典雅な農民芸能だ。山形県の黒川能役者が村人に教えたのが始まりといわれ、観世流という流派を受け継いだ。現在は県無形文化財および国の記録作成等の措置を講ずべき無形の民俗文化財指定を受けている。

高根集落の奥深くにある鳴海金山の歴史は佐渡金山よりも古く、大同二年（八〇七年）の発見から江戸幕府末期まで採掘が続いた。全国一の産金量を誇った時期もあり、慶長二年には全国の領主から豊臣秀吉のもとに運上された黄金の三割を占めていたといわれる。坑内は一般公開されている。

新 潟県の北東部に位置する本村は六百二十九・三二平方キロメートルと広大な面積を有し、全国で二番目に広い村として知られ、山紫水明、風光明媚な観光スポットがたくさん点在している。

自然が豊かで文化の薫り高く、そして素朴な人情が自慢の朝日村。皆さんぜひ一度お越しください。



縄文の里・朝日



奥三面ダム



日本の滝100選にも選ばれた「鈴ヶ滝」

9月
(実施)

★日本橋プラザビル イベントスペース

●9月5日～6日

大瀧村 (秋田県)

大瀧村特産品キャンペーン (1)

●9月9日

近畿6府県首都圏観光連絡協議会

近畿6府県首都圏観光キャンペーン (2)

●9月13日～14日

女川村 (宮城県)

おながわ豊漁まつり (3)

●9月28日～30日

(社)山梨県観光物産連盟

秋の山梨の観光物産展



★ふるさと情報プラザ

●9月1日～2日

栄村 (長野県)

とれたての秋の収穫～北信州

栄村からの贈り物

●9月5日～9日

ながと路観光連絡協議会

ながと路 秋の収穫祭り

●9月13日～15日

枝幸町 (北海道)

オホーツクえさし 秋の味!

まるごとキャンペーン (4)

●9月20日～22日

福井県

うまいものドットコム・お取

り寄せランキング1位の大福

あんぱんの販売 (5)

●9月27日～30日

新白河広域環境連盟

源流の里“新白河”観光物産展

11月
(予定)

★日本橋プラザビル イベントスペース

●11月8日 栄村 (長野県)

●11月16日～18日 湯沢市 (秋田県)

●11月30日～12月2日 長野市

★ふるさと情報プラザ

●11月1日～2日

西さがみ観光協議会

ぶらっと秋の“西さがみ”

●11月8日～11日

愛媛県愛南町

パールジュエリーデザインコンテス

ト東京移動展

●11月14日～18日

奈良県

私のおすすめ“奈良の朝”写真展

●11月21日～25日

神戸市 (兵庫県)

神戸の切り絵展示と神戸観光PR展



【編集後記】

▼今夏、首都圏を震度5の強い地震が襲い、交通機関が長時間にわたって混乱し、ターミナルやテーマパークある駅周辺に利用客があふれたことをご記憶だろうか。幸い土曜日であったため、混乱はそれほど大きくなかったが、大きな地震のたびに指摘されるのが、交通機関のマヒにより自宅に帰ることができなくなる帰宅困難者問題だ。その情報に接する機会もこのところ多い。

▼東京、神奈川、埼玉、千葉など首都圏の四都県と四政令指定都市が防災の日の九月一日、帰宅困難者への水やトイレ、災害情報の提供に関してコンビニチェーンなどと協定を締結。また、災害時に歩いて帰宅できるルートなどを紹介した地図が八月初めの発行以来、ベストセラー並みの売り上げを示している。首都圏などでは帰宅困難を想定した訓練ウォークも行われていると聞く。

▼よく言われる東京で直下型地震が平日に発生した場合、家に帰れず、被災地にとどまるとみられる通勤者や通学者、買い物客らの数は六百五十万人にも上ると想定される。

▼このうち、どれだけの人たちが歩いて帰宅できるだろうか。訓練と違って、災害直後はさまざまな危険が残っている。橋が壊れたり、流されたりして遠回りすることも覚悟しなければならぬ。混乱に巻き込まれる可能性が大きい。

▼そのような危険な道のりを帰るよりは、被災地にとどまって復旧を待つという選択肢も念頭に置くべきだとする防災専門家の主張を新聞で読んだりする。防災専門家はそして、普段からの防災に対する心構えが大切と訴える。しっかりと受け止めたい。

(中)

【12月号予告】

コンパクトなまちづくり

地域づくり11月号

平成17年11月1日発行 編集・発行＝財団法人地域活性化センター

東京都中央区日本橋2-3-4 日本橋プラザビル13階 電話03-5202-6131 (代) <http://www.chiiki-dukuri-hyakka.or.jp/> 印刷・製本／株式会社丸井工文社

法律で許可された場合以外に、本誌からの無断転載を禁止します

すぐに

わかるから

好き、

スクラッチ。

そー
だね。



その場で当たりがわかる宝くじ



宝くじの収益金は、
身近な街づくりに役立っています。

宝くじ



財団法人 日本宝くじ協会

当せんはしっかり調べて、しっかり換金。

<http://www.takarakuji.nippon-net.ne.jp>

●外国発行の宝くじを、日本国内において購入することは、法律で禁止されています。