



三重大学医学部看護学科・教授
櫻井 しのぶ
Sakurai Shinobu

寝たきり予防推進委員会から 始まったウォーキングの輪。

津市のお隣にある芸濃町げいのうちょう。みなさんにとっては、県道津一関線の道路が縦断している町という感じでしょうか。

芸濃町は見事な田園地帯の広がる農村地区であり、また、鈴鹿や津市のベッタウンともなっている場所ですが、住民の高齢化に伴って様々な健康の課題も抱えています。

SPECIAL EDITION
地域看護学

気軽に楽しく健康づくり

三重県内の他地域と同様に、ここ芸濃町でも急速な高齢化が進み(24.4%)、特に脳卒中による死亡が多く、早い年齢のうちに寝たきりになり、長い間介護を必要とする人が多いと言われてきました。町民の高齢者寝たきり状態を予防するため、より有意義で効果のある保健事業活動を実施している「芸濃町寝たきり予防推進委員会」に、私、櫻井しのぶ(三重大学医学部看護学科)と杉田正明(同教育学部保健体育)が加わり、様々な調査研究や予防の為にプログラム、イベント等を町の保健師さんなどの行政の方達や地域の皆様と共にしています。

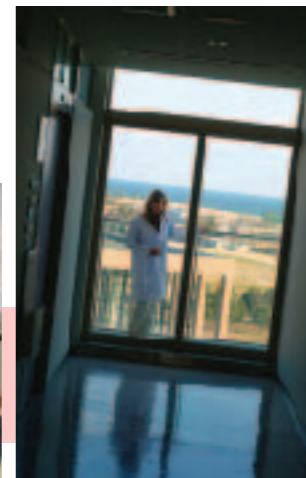
SPECIAL EDITION

イベントの一つとして、住民の方々に、いつまでもいきいき元気に過ごしてもらおうと「いきいき元気フェスタ～食とウォーキングの集い」を開催しています。

一昨年は、私と杉田先生との共通のお友達でもあり、スポーツライターでマラソンなどの解説でも有名な増田明美さんをお迎えしました。約450名の方に講演会、実技指導、ウォーキング、また野菜料理コンテストや健康展、近隣市町村の物産展等の催し物に、参加いただきました。

昨年は、「いきいき元気フェスタ～町民ハイキング2004～」をテーマに、マラソンランナー谷川真理さんをゲストに、講演会、また、総合文化センターからできたばかりの芸濃町の総合庁舎までのウォーキングを行いました。広い芝生の広場では飴玉を使ったユニークな指導のもと、ウォーキングの実技指導が行われました。青空の下350名の方が、心地良い風を肌を感じながら歩かれました。最後はお楽しみ抽選会を行い、小さなお子さんからお年寄りまで共に秋晴れの日を過ごしました。

このイベントでは、ゲストの増田さんも谷川さんも参加者の方とおしゃべりをしたり、写真撮影にも気さくに応じたり、また、歩き方の指導を一人一人にされたりと、楽しみながらの健康づくりをしています。



▲スポーツライター 増田明美さん

「芸濃町寝たきり予防推進委員会」で作成した町内のウォーキングマップも皆さん活用され、住民のウォーキングは非常に盛んになっており、今後の成果が楽しみです。今年の秋も豪華ゲストを招いて健康フェスタを開催する予定です。

住民の方以外の参加もウエルカム!
皆さんも、気軽に楽しく健康づくりをしてみませんか?



▲マラソンランナー 谷川真理さん