

① スポーツ医学的なバックボーンと手法を持って、健康な人を創っていく

・高齢者の生活体力づくりの推進

② 農業の健康づくり

・土づくり、有機栽培

・農業後継者の育成

③ 馬を介しての教育

・障害者、知的障がい者のケア

・馬糞で堆肥づくり

平成四年に健康づくり基地として「とつぷ・さてん」をつくりました。「さてん」はフランス語で「健康」の意味。この施設には、全村民を対象とした温水プールと筋力トレーニング施設、温泉浴場、喫茶室を作った。プールは地域住民のみならず、小学校の授業にも活用されておられます（小学校のプールは設置せず）。プールは泳ぐ、水中ウォーク活用の高齢者に適したものとされました。

大洋村では「寝たきりゼロ作戦」を展開し、高齢者にスポーツ医学に基づき、各個人のデータに裏付けられた専門家の運動処方により実施されており。高齢者で最も医療費を使うのは寝たきりの人であり、高齢者は足から弱ってきます。高齢者は二週間寝たきりになったら起きられないと言われております。また、高齢者には骨粗鬆の人が多いためです。大洋村では当初東京大学と連携して研究を深めておりましたが、今は筑波大学、東京都立総合老人研究所と研究を進めておられます。「転倒予防」に重点をおき研究。すり足、歩行困難な人は、大腰筋が細いことが判明しました。

大腰筋は背骨と大腿筋を繋いでいる筋肉であり、筋の太さは歩行速度と歩幅に関係することが分かりました。水泳プールによるウォーキング、各種トレーニング器具による筋トレ、高さ五センチの踏み台を利用するの踏み台昇降運動、又は、各三十ヶ所の集落センターに栄養士と看護師とインストラクターが出向いての指導などを行っ

た結果、運動効果が現れ始め地域の高齢者の健康度が増し、「寝たきりゼロ」を含め医療費削減効果が顕著に現れました。村では個人個人の運動処方、運動効果、医療費削減効果等全てデータ化・数値化され、各個人の取り組み意欲の下支えとなっていました。今後、大洋村では、各家庭（五十軒）に設置したエルゴメーターにパソコンを搭載し、データを「とつぷ・さてん」および筑波大学のサーバーと結んでITを駆使した健康づくりも推進される計画です。

石津村長のこの様な時代を先取りした取組が功を奏し、「寝たきりゼロ」のスローガンどおり、大洋村には寝たきりの高齢者が一人もいないという快挙を成し遂げられております。話では特別老人ホームの入所者にも「筋トレ」を勧めた結果、二名の高齢者が普通の家庭生活に戻られたという、現実的には信じられないことも生じたことです。

この様な取組が、大洋村村民の健康づくりへの意識改革を推し進め、結果茨城県下一の健康村としての位置づけを確固たるものとなりました。

このような、石津政雄村長の考えと取組結果及び成果について、全国の自治体関係者をはじめ国（厚生労働省）も着目、厚生労働省が今後推進する介護予防（高齢者対象の筋トレ）と繋がっていったものと思われれます。

石津村長は健康づくり行政の外、農業の健康化というものも立ち上げました。大洋村の農業は健康づくりの一環と捉え、農薬、化学肥料、馬糞肥料、農業者の健康等にも施策を展開、数々の身体に優しい「大洋村野菜・果物ブランド」品をも確立され、東京の一流デパートにおける大洋村産「農産品コーナー」設置にも奔走され、村の基幹産業である農業振興にも尽力されておられます。

堆肥として最も最適な肥料は「馬糞」であることも研究、結果、味の良い無農薬野菜、果物を農家に栽培させ「儲かる農業」を展開されています。また、馬糞を得るため馬の飼育を村民に推奨され馬

の飼育農家増を展開されておられます。

村長は馬を介しての教育にも尽力され馬との触れ合いによる教育効果（情操教育）にも大きな成果を収められ、結果、大洋村には登校拒否の子どもは一人もないそうです。

村長はこの様な斬新なアイデアを次々と具体化され、厳しい財政の中でありながら各大学や国との連携を推進され、多大の研究費を引き出すという裏技も発揮されております。

「児童公園設置の高齢者（地域住民）向けトレーニング施設」

東京都千代田区西神田児童公園には、高齢者向けのトレーニング器具が設置してあります。児童公園は一般的には子供たちが活用する遊具等が設置され、子供中心の遊び場となりますが、西神田児童公園には子供向けの遊具の外、高齢者（大人向け）向けの運動器機が設置され、高齢者（大人）の健康づくりのためにも活用されています。ウォーキングの途中に健康づくりのための運動施設があります。いつでも、自分一人で手軽に運動ができることは、地区住民にとつて素晴らしいことでもあります。体育館等の運動施設が整備されることも好ましいことではありますが、この様な施設は「チョイ・トレ」とはいきません。相乗効果として、地域の大人（高齢者）が児童公園での施設を活用しながら、公園で遊ぶ子供たちの「見守り隊」にでもなれば一挙兩得であります。

九州一の福祉都市を目指す宮崎市にも市内の公園施設に、地域住民を対象とした健康づくりのためのトレーニング器機設置を要望したい気持ちです。

宮崎県内でもこの様な器具を設置してある自治体がないかを調査しましたら、都城市の神社神社公園に立派な器具が設置してありました。住民の活用度は計り知れませんが、もっと今ある施設を活用した市民のための健康づくを推進され、その成果を県内の各自治体へと発信されることを要望したいと思います。

「ウォーキングの効用」

ウォーキングの効用については前述のとおり種々述べてきたいただきましたが、具体的にその効用について挙げさせていただきます。

- 筋肉は動かさなければ萎縮し、退化する。
- 筋肉は動かさなければ萎縮し、退化する。
- 一日九、〇〇〇歩で寝たきり防止
- 九、〇〇〇歩：三〇〇キロカロリー：健康寿命の延長
- 転倒・骨折予防（大腿四頭筋の強化）
- 筋力強化：基礎代謝量の増加
- 生活機能の維持（持久力と筋肉量増加）
- 心臓を丈夫（足裏：第二の心臓）
- 血圧の降下
- 骨粗しょう症予防：骨量少ない人↓死亡率が二倍、心血管系の死亡率三倍
- 肥満防止と体力向上
- 生活習慣病の予防
- ストレス解消
- 脳の老化防止：「強い足には冴えた頭・脳が宿る」
- ダイオキシンの排除
- 「万病に効くスポーツ」（無理をしなれば）
- 免疫力の向上
- ホルモンの分泌を促進
- 優雅さの基本づくり
- ダイエット（シェイプアップ）効果

「ウォーキングの実際」

〈ポイント〉

- ① 身長を伸ばすような気分分で
・頭につけたヒモを天井から引つ張られるような感じで背筋を伸ばす
- ② アゴを引き、目の高さは真つすぐに進行方向を見て胸を張って、お腹を引き締めて
- ③ つま先を真つすぐに、歩幅をやや広めにカカトから着地し、ヒザをしっかりと伸ばす
・感覚的には土踏まずを地面に着地させる気持ちで
・ヒザを伸ばした前足は常に腰の下に
- ④ 後ろ足は親指で血面をとらえ、しっかりと蹴り前進する要領で
- ⑤ スピードを上げたいときは、肘を軽く曲げ、腕を振って推進力をつける
- ⑥ 〈効果の上がる歩き方〉
*心拍数：：運動の強さに比例して増えるので、運動強度を知る指標となります。

「一般的な目安」

・一分当たり、百八十 マイナス 年齢 が上限
(例) 五十歳では一分間に百三十拍が上限値

〈安全値〉

*五十歳代 ↓ 百十五拍
*六十歳代 ↓ 百十拍

〈栄養〉

・三大栄養素(身体を作る、整える、動かす)を考えバランスの良い食事を、運動後は身体の調子を整えるために、野菜、果物類の多めの摂取を
・ビタミン類の摂取に留意(エネルギーの化学反応を助ける)

働き

〈より安全に〉

- ・発汗の多い夏場のウォーキングでは水分の補給(十〜十五度)を頻繁に行う
- ・日射病の予防(適度な水分補給と帽子の着用)
- ・自分自身の身体と相談しながら、焦らず無理をせず徐々に行う
- ・事前のコンディショニングを行う
- ・準備運動、整理運動は必ず行う

「森 光子さんの体操」

俳優の森光子さんの若さと美しさを保っている八十五歳の健康法は、「スクワット」だといわれています。

両足を肩幅ほどに広げて立ち、両手は自然にだらりと垂らす。背中を伸ばし、ゆつくりと膝をまげていく。太ももが床と平行になるくらいまで腰を落とし一息おいてゆつくり元に戻す。この動作を十回繰り返す。十回を一セットとし、三十秒ほど休み、三セット行います。

ヒザ痛や腰痛がある人、高齢者は、椅子やテーブルにつかまり、ヒザを曲げる。ヒザの角度は浅くても良い。背中はずり伸ばし、息をゆつくり吸いながらシヤガミ、吐きながら戻る。森さんは、十年以上も前からこれを朝晩七十五回ずつ、毎日かささず続けておられます。

この運動は(スクワット)は大腿四頭筋の強化であり、この筋肉を強化することは、ヒザが高く上がりすり足、つまずきを防止し、転倒予防にも繋がるものである。このような運動を継続して行うことにより、立位のための筋力が増し、森光子さんの様にいつまでも若々しく元気で活躍できることとなります。

まとめ

「運動と健康づくり」について、宮崎日日新聞掲載の健康に関する記事等引用しながら、私自身の経験に基づく持論等を交え、今回の県立図書館主催の県民開放講座の講演とまとめをさせて頂きました。自分自身も年齢的にみると高齢者の仲間入りを目前にし、これからの自身の健康の在り方、健康活動の処し方等いろいろと考える中、今回の講演依頼を受けることとなりました。自分はまだまだ若い、若いものにはまだまだ負けないと思いつつも、若いころには及ばない数々の老化現象を感じているこの頃であります。然しながら、暦年齢は重ねつつも、「継続は力なり」「自分の身体は自分で」「鍛錬すれば向上する」を合言葉に、身体や脳を鍛え若さを保つべく努力する今日この頃であります。私の拙い講演に足を運んで頂いた皆様方に深甚なる敬意と感謝を申し上げます、結びといたします。