

中山間地域のスポーツクラブは、新しい「集楽」

清原 泰治

(高知女子大学文化学部助教授)

もう町の名前は消えてしまっている。でも、この町が高齢者の健康づくりに熱心だったことは、この「集楽」を見るとよくわかる。

毎週木曜日の午後、ひとり、そしてまた一人と、地域の高齢者が集まってくる。玄関前で見守る私に、ていねいにお辞儀をして、集会所の中に入って行く。玄関からつづくあまり広くないホールには、いすが置いてあり、高齢者たちはいくつかの集まりになってあれこれ話を始める。

運動しても大丈夫か、健康状態に大きな変化はないか、元看護師の女性が血圧を測り、健康状態を聞く。「おうの、こんなに血圧が高いかよ。これやったら、体操ができんが…。まいったちや。後でまた測ってや。」一人の男性が、列からはずれて深呼吸した。

しばらくはゆったりとした時間が続いていたが、そのうちに、壁際のソファに座っていたリーダーらしき男性がゆっくりと立ち上がって前のいすに座ると、みんなが自然に静かになった。

「手を上に上げて…。」

25 ポーズの「百歳体操」が始まった。空いたいすに腰掛け、いっしょに動いてみる。これが結構効く。ところが、しばらくすると体操が止まった。「次はなんじゃったかね？」と、リーダーの男性。参加者たちが口々に、まだやっていない体操を教える。「今日はお客がおいでるきに、妙に緊張する。いかん！」と言うと、表情も変えずに体操を続けた。指導者ではなく、あくまでも「お世話役」「音頭取り」なので、間違えても気にならないらしい。



(ゆっくりと首の体操)



(腕も上がるようになった)

旧池川町狩山地区(現仁淀川町)。「北斗七星が三つしか見えない」と表現する人もいるほど、深い山間の町。高齢化率 48%という、日本の少子高齢化社会のト

ップランナーだった池川町だが、昨年8月、市町村合併によって池川という地名が地図から消えた。しかし、高齢者に優しい町だったこの町の遺産は、いまでも人々の中に受け継がれている。

この体操集団は、もともと、町の高齢者福祉事業から始まっている。平成16年、保健師、在宅介護支援センター、社会福祉協議会、教育委員会が連携し、高知県中央福祉保健所の協力を得て、「高齢者が住み慣れた地区で、その人らしく、できるだけ長く幸せに暮らすための健康づくり・地域づくり」を目的に、「池川町高齢者検診 介護予防教室事業」を実施した。高齢者同士のつながりが強かった狩山地区がモデル地区に選ばれた。

まず、すべての高齢者を対象に検診が行われた。その結果、「下肢機能低下あり」「介護保険認定で要介護・要介護1」と判定された高齢者とボランティアの高齢者が集まり、健康運動指導士の指導のもとに「百歳体操教室」が始められた。会場となる集会所まで自分で歩いてこられない高齢者を、社会福祉協議会と町役場の職員が送迎した。「百歳体操教室」は9月から週1回のペースで計12回行われた。その後は「フォロー」として、保健師を中心に週1回の集まりが続いた。

効果は顕著だった。「まっすぐに歩けるようになった」「かぜをひかなくなった」「パンツを自分ではけるようになった」などの声が聞かれた。

しかし、行政の事業には終わりがある。一つの地域だけに特別な行政サービスを続けることはできない。そんなとき、高齢者たちから「何とか続けられないか」という声が上がった。協議の結果、住民たちが自主的に続けること、行政と社会福祉協議会ができるだけの支援を続けることが決まった。

一番の課題は、会場まで自分で来られない高齢者の送迎だった。はじめは、行政と社会福祉協議会が手助けしていたが、しばらくしてからその支援は不要になった。歩いて通えない参加者を、3人の高齢者がボランティアとして自分の車で送迎している。

それから1年が過ぎたが、健康体操の自主的活動はいまも続いている。体操の他にも、リーダーが社会福祉協議会から借りてくる輪投げや的あてゲームで遊ぶ時間があり、会場には大笑いの声が響く。おやつが用意されることもあり、そういうときにはおしゃべりの花が咲く。

参加者の約半数は一人暮らしである。この地区でも過疎化と高齢化は深刻で、集落は崩壊しつつある。「話し相手はテレビ」という人は少なくない。そんな状況の中で生まれた週1回の「笑顔の集団」は、消えゆく集落の中の新しい「集楽」である。

今年2月、旧池川町に総合型地域スポーツクラブ「清流クラブ池川」が誕生した。高齢者の多い中山間地域の町にふさわしいクラブとは何かを、設立準備の段階から重要な課題の一つとして位置づけ、町内のいくつかの地区で、保健師と協力して体操教室を開いてきた。その中から、高齢者による自主的な活動が芽生え

つつある。「清流クラブ池川」はどんな支援ができるか、模索を続けている。

狩山地区の高齢者たちは、6月2日に放映されたNHKの番組「四国にビタミン」で紹介された。そのときは「百歳体操教室」とタイトルがついていたが、お世話役の方に聞くと、この集団には名前がない。あくまでも自然体である。決して力まず、昔からそこに住み助け合って生きてきた人々が、いつものように集まって、いつものように体操とおしゃべりを楽しむ。だから長続きするし、楽しい。

「総合型地域スポーツクラブはたいへん」「うちでは無理」という行政担当者の発言をよく耳にする。構えれば、たいへんになる。有名なクラブのまねをして、立派なクラブを作ろうとするから背伸びをしなければならなくなる。そうではなく、いま、その地域に必要なことは何か、から出発すれば、その地域のまちづくりや地域住民の健康づくりに役立つスポーツクラブを作ることができるのではないか。そして、それを待っている地域住民は少なくない。