



左(藤井)、中央(西伊豆町長)、右(早稲田エルダリーヘルス事業団 筒井氏)

ふるさととは、いま

—静岡県・西伊豆町編—

ラジオ体操が「いくつになっても

住みつづけたい町づくり」の第一歩に



「西伊豆町民のみなさんのことは町がしっかりとやっています。なので、もしも西伊豆町に親を残して、そのことに負い目を感じている人がいるのなら、故郷への想いをよりいっそう強く持つてもらえるだけで十分なんです」

静岡県伊豆半島西海岸に位置する西伊豆町の星野浄晋町長はそう語る。

若者の減少により、現在では高齢化率が四十九%と県内トップに至った西伊豆町。しかし、そんな西伊豆町で目を引くのは、高齢住民たちの生き生きとした姿だ。

町中に高齢住民の笑顔があふれる秘訣のひとつが西伊豆町全域で行われている「ラジオ体操」。西伊豆町のあちこちでは、町民たちが主体的に毎日のラジオ体操に励む。

「近所型介護予防活動として「ラジオ体操」発足

「住み慣れた場所で一生、安全に、生き生きとした生活を送ることができるよう」

それが西伊豆町内における介護予防活動のコンセプトであり、目標だ。その目標に向けて、平成二十九年、介護職・医療関係者を中心に地域住民が「地域リハビリテーション連絡会」として地域包括支援センターを事務局に集った。

「地域の人たちがみんな取り組めるものがいいよね」と。それで、近所型介護予防として最適な取り組みについて試行錯誤しました」

西伊豆町地域包括支援センター・センター長の鈴木さんは、ラジオ体操が西伊豆町に浸透するまでの経緯を振り返る。



「連絡会では、まずは認知症、うつ、閉じこもりを予防することが重要だという話になりました。それが適切、高齢住民の社会参加にもなって、身体機能の維持向上にも効果的な「ラジオ体操」が良いのではないかと連絡会のメンバーから挙がったんです」

毎日同じ場所に住民たちが集うことで「いつも来ている人が来ない」といった異変にも気づくことができる。ラジオ体操には、そんな「見守り」としての機能への期待も大きかったという。

そして、平成三十年二月からの二ヶ月間、トライアルとしてラジオ体操が開始された。

町中に広がる「ラジオ体操」の輪

ラジオ体操とCDさえあればだれもが気軽にはじめられるラジオ体操は、トライアルの時点でさっそく参加者からの好評を博した。

「けれども、これをご近所型介護予防として機能させるためには、町民のみなさんに興味を持ってもらい、最終的には各地区の各所で運営もしていただかなければいけない。なので、トライアルの様子を広報誌で紹介したり、サロンを運営している方をはじめとした地域活動者の方々に声をかけたりと、