

少しずつ西伊豆町のみなさんに認知してもらえように努めました」

その努力は実を結び、仁科で三・四カ所程のコミュニティがラジオ体操を開始したことを皮切りに、田子、安良里、宇久須と徐々に実施者が増加。現在では、三十〜四十カ所のサロンやデイサービス、ほか地域コミュニティで実施され、西伊豆町全域でおよそ六百人（人口の約7・8%）もの町民がラジオ体操に毎日参加している。「地域リハビリテーション連絡会」が火付け役となってスタートしたラジオ体操だが、現在では町民がその主体となった。



左(藤井)、中央(センター長・鈴木氏)、右(看護師・山口氏)

新たな行動・人との交流も「ラジオ体操」から

「ぼくも三枚終わったので、上級です」

星野町長が見せてくれたものは、実際

にラジオ体操参加者が使用している「ラジオ体操カード」だった。カードには参加するたびにスタンプが押印され、一枚終了するごとに初級、中級、上級へと昇級。昇級すればメダルが贈呈されるというシステムで、参加者の多くはこのカードを各会場に持参しているそうだ。ほかにも健康のための取り組みをするごとにポイントが貯まり、貯まったポイントで特典を得ることができ「健康マイレージ」も。参加者のモチベーション維持のための工夫もまた、西伊豆町でラジオ体操が広がり、盛り上がりつつける秘策だ。

また、ラジオ体操参加者の運動意識の向上について、

「やらない日は気持ち悪いって言う人もいるくらいなんです。年末年始で二週間くらい休むとみなさんうずうずしちゃうみたいです」

と星野町長は話す。アンケートで参加者の意識調査をした際は「身体が動かかしやすくなった」「痛みがなくなった」など身体的効果のほかに、「仲間ができた」「外出することが増えた」「人と会うことが多くなった」といった声も高齢住民から寄せられた。さらに、参加者によってはラジオ体操の帰りに三十分歩いたり、カラオケに行ったり、グラウンドゴルフに行くこともあるのだとか。こういった声

からも、ラジオ体操が参加者の新たな行動や人とのコミュニケーションのきっかけとしても働いていることがわかる。本来目指していた、「認知症・うつ・閉じこもり予防」への第一歩ともいえるのではないだろうか。

いくつになっても安心して住みつけられる町へ

さらに、西伊豆町では、昨年四月より「健康づくり事業」をスタート。元気な百歳になるための体操教室「いきいき健康体操教室」をはじめ、「シニアヨガ教室」など、町民の健康づくりに向けた教室・



講座が開講されている。ほか、静岡県理学療法士会と連携して「シルバリーハビリ体操指導士養成講座」では虚弱高齢者向けのリハビリ体操指導士を養成。西伊豆町はこれからも、だれもがいくつになっても安心して住みつけられる町を目指す。

筒井氏（早稲田エルダリーヘルス事業団代表取締役）

介護予防の基本は習慣化です。西伊豆町の「ラジオ体操」に参加し、強く感じたことは、「ご近所ラジオ体操」が完全に地域住民の方々の生活の一部になっているという事でした。時間になると自然と集まり、終わると皆さんおしゃべりしながらそれぞれの自宅に帰られる、あるいは誘い合わせてお出かけになる。お休みがちな人がいると、大丈夫かしらと声をかけに行く。地域の行政機関が潤滑油の役割となり、住民主体で「介護予防」と「見守り」をナチュラルに体現する西伊豆町、本当に感動の経験でした。

藤井（編集長・西伊豆町出身）

ふるさとをいつもと違った視点で覗いてみると、いつもとは違う景色が存在していました。モノの見方を変えてみる。ことで新たな発見と思いを胸につめる事ができました。