

高齢者の運動不足解消と地域のつながりの構築

Elimination of lack of exercise for the elderly and building relationships

宮本ゼミ C チーム

古谷凜¹⁾、梅川葵伊¹⁾、酒井萌絵¹⁾、平田萌恵¹⁾

指導教員 宮本悟

中央大学経済学部 宮本ゼミナール

キーワード：高齢者、運動不足、地域住民の交流

1. はじめに

私たちは「八王子市を救う」というテーマについて、どうすれば「救う」ということになるのかを重点的に話し合った。そして私たちは人々が生き生きとしていて活気ある状態にすることこそ「救う」ということになると考えた。そこで出たのが、八王子市を健康面から「救う」という案だ。古代ローマのユウェナリスが言うように「健全な精神は、健全な肉体に宿る」ものだ。この案には、健康面を「救う」事により、八王子に活気を出そうという思惑がある。主軸が決まった事により、次に私たちは八王子が抱える健康面の問題について調べた。そこで見つけたのが、八王子のホームページに掲載されているアンケートだ。そこにはコロナ化において高齢者の運動不足が問題になっているという内容が記されていた。このアンケートを元に、私たちは、高齢者の運動不足という問題から八王子市を健康面で救うことをメインに提案をする。そして運動不足の問題を解決するとともに、地域住民の交流を深めることができるような提案をすることで、市民がより暮らしやすくなる八王子市を目指す。

2. 現状について

八王子市では高齢者の運動不足に加え、地域住民同士の交流がおろそかになってしまっているという問題も抱えている。現在、八王子市では運動不足、

地域のつながりの希薄化や高齢者の社会的孤立などの問題を解決するために「シニアクラブ」が存在している。シニアクラブでは約 60 歳以上の方が町会・自治体単位ほどの生活圏の中で組織された団体で、地域貢献運動・健康づくり活動・生きがい活動などに取り組んでいる。しかし、高齢者人口(65 歳以上)が年々増加し続けているにもかかわらずクラブの数は減少の一途をたどっている。平成 26 年 9 月末時点での高齢者人口 13 万 5012 人、210 のクラブが存在していたのに対し、令和 3 年 6 月末時点では高齢者人口 15 万 3919 人、180 のクラブとなっている。シニアクラブに「参加したくない」理由として「ほかにやりたいことがある」「まだシニアクラブに加入する年齢ではないと思う」などが挙げられた(平成 26 年 9 月末時点)。こうした現状を踏まえ、八王子市以外の地域で実際に行なわれており、「シニアクラブ」に参加せずとも高齢者や高齢者間近の方にさらなる運動に対する意識の向上や地域内での交流の活性化のきっかけとなるようなスポーツイベントを紹介していきたい。紹介するのは「地区レクリエーション大会」という全国多数の地区で開催されているイベントである。会場は地区によって多少異なるが当該地区内にある小学校や陸上競技場で開催されることが多い。参加資格としては、大会当日に当該地区及び小学校区に居住していることが求められる。競技方法は、①年齢を問わず参加可能なレクリエーショ

ン種目とし、②団体種目・個人種目の得点を合わせた合計点を競う地区対抗戦とする。競技種目としては、「町内対抗リレー」や「綱引き」などの一般的なものだけでなく、高齢者の方でも参加できる「大玉リレー」や「スカットボール」(スティックで点数穴をめがけて打った球が入った穴の点数で競う種目)も行われる。こういったスポーツイベントは、実践している各地域において高齢者の運動不足の解消とともに地域住民同士の交流が活発になるきっかけとなっている。

3. 提案

そこで私たちは年に一回スポーツイベントを開催することと、日常的な運動として散歩を奨励することを提案する。

年に一度のスポーツイベントは、学校の体育館や校庭、市民体育館などの既存の施設や空き地などを使用し、自治体ごとにチームになり複数の自治体が集まり様々な競技を行うというものだ。競技の内容は障害物競走やリレーなど誰でも手軽に楽しみながら体を動かせるものを採用し、年齢や性別で参加できる競技を分けることで、全員が公平に楽しめるように工夫する。また、順位に応じた景品や参加者全員に参加賞として景品を配るなどなるべく多くの人に積極的に参加してもらえるようにする。自治体ごとに同じチームで競い合うため団結力が強まり、競技を通して楽しみながら交流を深めることができる。さらに、競技で使用するものの一部や景品を地域の商店街などから提供してもらうことで、商店街の活性化が期待できる。

散歩は平日2, 3日と土日の片方を目安に、朝、家の近所の公園でラジオ体操をした後、複数人で少しあ喋りしながら付近を歩き回るというものだ。ラジオ体操は良い準備運動にもなり、2, 30分歩くだけでもいい運動になるだろう。平日は学校や仕事があるため高齢者が中心だが、土日にも行うことによって、子供たちや若者も参加することができ、より幅広い年代で交流を深めることができる。また、定期的に行することで健康維持に役立つとともに、地

域住民同士の交流が必然的に増え住民同士で助け合いながらより良い生活が送れるようになる。さらに、一人暮らしの高齢者の体調の変化や異変に気が付きやすくなり孤独死の減少にもつながる。

4. まとめ

コロナウイルス感染拡大による高齢者の運動不足が問題となっている中、高齢者の運動不足解消と地域住民のつながりを強めるため、私たちは、老若男女問わず誰でも参加できる、年に1回の自治体ごとがチームとなるスポーツイベントや週に数回行う散歩を提案した。若年者から高齢者まで誰でも参加できるスポーツイベントは、地域交流発展に繋がるを考える。また、商店街の品物を景品とすることにより、商店街の活性化を促進できるのではないかと考える。会場は八王子市内の既存の施設や空き地を利用することで、施設を有効活用できる。

定期的に体を動かすことで健康維持ができ、さらに交流の幅も広がることは市民の方にとってメリットがあると考える。さらに年に1回のスポーツイベントは参加することで商店街の品物がもらえ、年に1回ということもあります、誰でも満足してもらえるイベントになるのではないか。八王子市民の方が1人でも多くこのイベントを知つてもらうために、八王子市に告知を委託したい。

スポーツを通して健康効果と地域交流を深めることは、市民にとって参加することのモチベーションに繋がり、このイベントを通じて商店街の活性化を促進することができるなど大いにメリットがあると考える。

参考文献

八王子市公式ホームページ「第2章 高齢者を取り巻く現状」
[2shou.pdf \(city.hachioji.tokyo.jp\)](http://2shou.pdf (city.hachioji.tokyo.jp))

八王子市公式ホームページ (令和2年度)後期高齢者の皆さまに、心と体の健康アンケートをお送りしました | (city.hachioji.tokyo.jp)