



インソールと靴のお店 マイシューズストーリー



大谷お散歩新聞

Vol.03

2023.2.2



大谷・小鹿地域の健康課題 歩かない理由ランキング

- 1位 これといったウォーキングコースがない
- 2位 (仲間や楽しみなど) 歩くきっかけ、目的、時間がない
- 3位 運動・健康以外の歩くメリットを感じられない



ウエルネス部門は、モビリティ・エネルギー・コミュニティ、これらすべてを横断する、関わりの深いカテゴリーだと考えます。私は日頃から足や歩行に課題がある方の歩行を診る仕事をしています。前回の会合で「人間の二本の足というのには、立派なモビリティ資源だなぁ。」とコメントしたところ、色々な方に共感の声をいただきました。

住民の4分の1が高齢者というこの地域の健康課題を解決するためには、そのモビリティ資源「脚力」を上手く活用することができれば、健康長寿(ウエルネス)に貢献しながら町づくりができる、と考えます。

そこで、今日は年に数回行っている、「地域の食資源と、脚力という健康資源を活用した、ウォーキング教室の様子をお届けいたします。

- ① 素晴らしい景観(海あり山あり)を活かす
- ② 地域の(食・商・産業)文化を活かす
- ③ 地域の(専門家)人財を活かす

- ➡ モビリティ
- ➡ コミュニティ
- ➡ エネルギー

①②③を活用して



大谷お散歩新聞主宰 ウォーキング教室の紹介 無人販売をめぐって久能山に登ろう



旧150号線には、たくさんの無人販売があり、歩いていても楽しいです。この日は、長島商店さんのしらすや、サクザ農園さんのいちごを買って、久能山に登り、大谷不動山公園のあずまやでごはんを作りました！

車社会となった現代での運動不足は、自身の体重(つまり重力)を使って移動していかないことに問題があります。

ヒトは、自身の体重を使って体を動かさないと、身体は土台は弱くなる構造です。

早稲田大学スポーツ科学学術院教授・岡浩一朗教授によると、動かずに座り過ぎていると余命が縮む傾向があるなど、健康リスクが高まるとの研究報告があります。

ですから、体を動かす機会の少ない高齢者などは、まず「外に出たくなる仕掛け」が必要だと思いで、食べて・歩いて・買って・楽しい心そんなウォーキング教室を行っています。