ずいそう

健康と地域とのかかわり

後田　徹

日頃の会話で健康に関することが多くなってきている。心身ともに健康を保ち，仕事をし，生活を過ごすためにとの思いで，今無理なく行うことができている「体を動かす・地域交流」のことについて記述する。

近くに，野球・サッカー・テニス場，広場，ウォーキング路などを備えた県営の広域公園がある。スポーツ大会，散歩する人などの利用者で賑やかである。週末ここのウォーキング路（1.6 km）と公園周囲の歩道（5 km）を，1 時間半あまり歩いたり，一部をスロージョギングしたりしている。スロージョギングは，本によると疲労物質の乳酸がたまらないぎりぎりのゆっくりペースを保ったスピードで，長い時間走り続けることができ，心肺機能が向上し，また，同じ速度のウォーキングと比べて約 2 倍のエネルギーを消費するため，減量効果も高くなるそうだ。走り方もあり，ひじを 90 度に曲げ，肩の力を抜いて自然に軽く振り，姿勢は腰を高く保ち背筋を伸ばしてあごを上げ，体に 1 本の柱が通っているイメージである。ゆっくりは走れるが姿勢はなかなか慣れない。ウォーキング路は，運動専用に舗装されており，老若男女，犬の散歩の方など多くの人が思い思いの服装で，歩いたり走ったりしている。年間を通じて，桜，梅の花，木々の若葉・紅葉が見られ，飽きずに利用している。気候が良い日は，帰宅時に一駅手前の駅で降車し，線路沿いを電車や街並みの変化を眺めながら歩いて帰るようにしている。街並みを知ると別な駅間へのチャレンジ精神が湧いてくる。

鉄道会社が季節ごとに各地でウォーキングを開催している。これに年に 5 ～ 6 回は参加し歩いている。電車で出かけ基地になる駅をスタートし，地域の名所やイベント，街並み，公園などのコースを概ね 2 ～ 3 時間かけて歩くのである。これにはどこのコースでも，親子連れや年配の方など多くの人が参加している。地域によって，山の紅葉，歴史ある寺，田園風景，潮風，道端の野草，街並みなど，今まで知らなかったことの発見，長年にわたり手入れされた今年もある風景などいろいろと観て，感じられ，自分のペースで疲れずに歩ける。

年に数回ゴルフに参加しているが，これも自然を満喫しつつ，平地，斜面と闘いながら毎回 10 km は動いている。

今の街に住み着いて 25 年ほどたつが，今まで地元への関心は希薄なまま過ごしてきた。公報紙が廻ってくると，地元貢献とまではないが，地元を知る，関わる，に駆られ，最近では当番制の地元の組長会をはじめ，いくつか関わっている。そのひとつが，「残された自然を守り育て次世代へリレーする活動」である。活動内容は，森林整備，自然の勉強会などがある。森林整備は山奥の荒れた土地を草刈りし，木々を植え，動植物の生育・生息空間，自然とふれあう場，癒しの

賑やかな公園

コースから眺める街並み

場とすることを目的に整備するもので，このうち夏と秋の2回，下草刈りに参加している。年配の人を中心に20人くらいの方が参加し汗を流している。内容は，草刈り機を肩に担ぎ，2時間程度本格的に作業を行うのであるが結構きつく体が燃える。季節になるとさくらなどが咲き，紅葉も美しくその時期を迎えるのが待ち遠しくなり，作業にやりがいを感じる。もとは産廃放棄地となってしまい，荒れた状態であったらしい。この活動を10年余りしてきて今は緑ある状態になっているが，手を付けていかないとまた荒れ地と化けることになり，今後も下草刈りなどの地道な活動が求められている。

もう一つが，「平成の石垣づくり共感プロジェクト」への参画である。これは，国の特別史跡で市名の由来ともなっている日本最古の山城の石垣に因んで，心のふるさと館に一人一人の想いを一口寄附というかたちで集め，現代の石垣に見立てた施設内で使用する資材に名前を刻み，これから新たな歴史を刻み始める心のふるさと館と共に歩んで行こうというものである。この地域は，日本書紀に「筑紫に，大堤（おおつつみ）を築きて水を貯へしむ，名（なつ）けて水城と曰ふ」とある，白村江（はくすきのえ）の翌年に大宰府防衛のために構築された「水城跡」などが在る歴史ある街であり興味が湧く。

少子高齢化，生産人口減少，医療費負担増などあるなか，これらにより体力を維持し少しでも社会に貢献できるように，楽しく続けていくこととしている。

下草刈り

さくらが満開

――うしろだ　とおる　㈱熊谷組　九州支店　技術顧問――