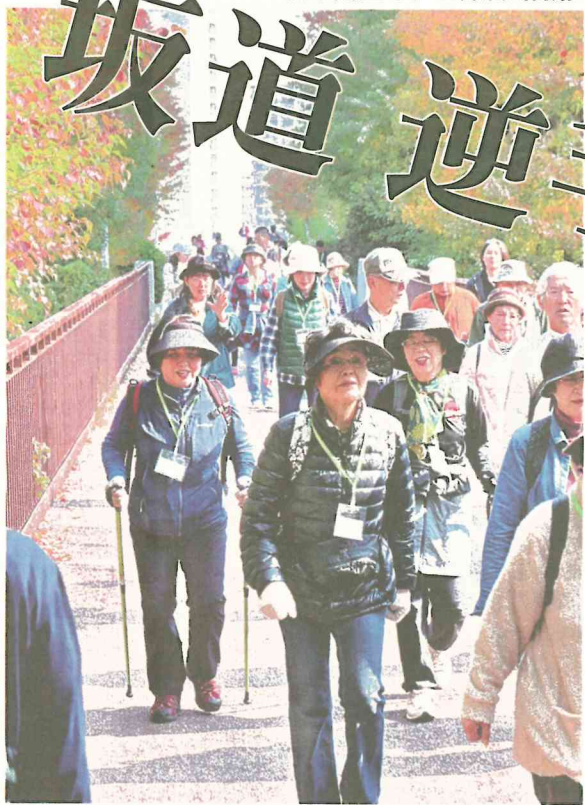
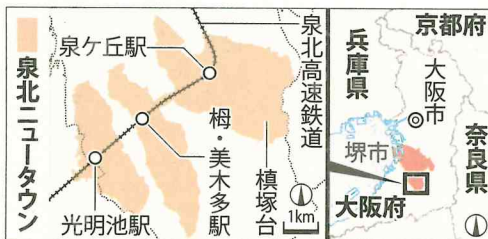


# 丘陵地開発 泉北ニュータウン50年

「緑道ウォーク」に参加した住民ら。泉北ニュータウンではウォーキングを楽しむ高齢者らが年々増えている—堺市南区で、三村政司撮影



# 坂道逆手に健康増進

## 高齢化歩いて対策

1967年の街開きから来月1日で50年となる大阪府南部の「泉北ニュータウン」(NT)で、坂道の多い地形の短所を逆に生かし、アップダウンを積極的に歩くことで健康増進を図る取り組みが進んでいる。高齢化率33%超と「10年先の日本の姿」を体現する泉北NTでは、介護予防の専門家やNPO法人、住民が手を取り合い、坂道と高齢化に立ち向かおうとしている。【山下貴史】

### 泉北ニュータウン

高度経済成長期の人口の都市集中に対応するため、大阪府が千里ニュータウンに続いて開発した大規模宅地。堺市と大阪府和泉市の一部にまたがる。面積1557㏊(堺市が97%)。堺市側の人口はピークの1992年の16万5988人から12万5022人(今年3月末現在)に減少。65歳以上の割合は92年は市平均を4.2㏾下回る5.5%だったが、6.6㏾上回る33.3%(同)に上昇。市などは2035年の高齢化率を45.0%と試算する。

泉北NTの全16住区のうち堺市南区榎塚台は、高齢化率が42%超と最も高い。森一彦・大阪市立天大学院教授(福祉環境学)らが2011年、榎塚台の1780世帯にアンケートしたところ、70%が「今後も住みたい」と回答した一方で、28%が日常生活に不安を感じ、特に健康や老後の不安が強かった。

丘陵地を切り開いて開発した泉北NTは坂道が多い。11年から高齢者の相談に乗る理学療法士の高井逸史・大阪経済大教授(リハビリ科学)は「外出がおっくう」「バス停に行くのもしんどい」との声を聞き、近隣住区を結ぶ緑道に着目した。起伏があり、総延長は約17㏾に及ぶ。

2年前からポールをつけて歩くノルディックウォーキングの講座を緑道で開き、4住区で約40人を指導している。今月5日に開いたイベント「緑道ウォーク」には住民ら約60人が参加。緑道でウォーキングを楽しむ高齢者は年々増えている。

「筋力増強と心肺機能向上にこんなええところはない」と話す高井教授。膝や腰、股関節に痛みを抱える21人を調査した結果、ウォーキング開始から半年後には、筋力向上で膝などの痛みが軽減。転倒の恐怖感も減り、外出頻度は上がった。

74年から榎塚台に住む安川房子さん(83)は20年以上前から右足の変形性膝関節症に悩み、数力月に1度たまった水を病院で抜いていたが、2年間の受講で水はたまるなくなっ

た。「ここでは緑が多くて好き。ずっと歩いて買い物に行きたい」ただ、徒歩圏内で生活できるような設計された泉北NTも近年は各住区に設けられた店舗の集積拠点に空きが目立ち、高齢者が暮らしにくくなっている。

遠方の店に行くにはバス停まで歩かねばならず、困難な人もいる。負担軽減と外出支援のため、高井教授はゴルフ場で使われるカート導入を検討中で、近くのスパーまで走らせる実証実験を計画している。

また、榎塚台では、地元のNPO法人が空き店舗を活用してレストランを運営する。管理栄養士らが献立を考え、高齢者向けに弁当を1日約60食配り、店内には1日約30人が訪れる。2階のスペースでは楽器や体操などの教室が開かれ、高齢者らの外出と交流を促す。

森教授は「全国のニュータウンの多くは同様に坂道が多く、地域資源を活用した先駆けとして評価できる。地域全体で取り組み、つながりを強めることで、健康寿命を延ばす効果も期待できる」と話す。