

元気な人も、身体の弱ったお年寄りも、 みんなが街に出て、楽しめるコミュニティづくりを

「社会資本の活性化を先導する歩行圏コミュニティづくり」は、富山大学大学院医学薬学研究所（地域看護学講座）准教授の中林 美奈子先生を代表者とする研究開発プロジェクトです。

中林先生は、コンパクトな街づくりを標榜する富山市の中心市街地を対象に、大学で開発中の歩行支援機器を公共ツールとして活用することで、元気なお年寄りだけでなく身体が弱くなったお年寄りも積極的に街に出て生活を楽しむことのできる歩行圏のコミュニティを形成することを目指しています。

後期高齢者が増加している日本では、身体機能が低下し自立した生活が難しくなる「虚弱」の状態が長期にわたるお年寄りがたくさんいるため、虚弱の期間の生き方や支え方はとても大切なテーマです。平成 23 年 12 月に行われた、富山市でのサイトビジットの様子を報告します。

★体の弱ったお年寄りも自分で歩き、生活を楽しめるように

「認定が、要介護 2 から要支援 1 に下がったんですよ」と嬉しそうに微笑むのは、富山市内に住む水野百合子さん（80 歳）。要介護認定が「下がる」のは極めて珍しいケースです。

水野さんは高齢に加え、股関節を痛めており、写真の歩行支援器具を使い始めるまでは四つ杖（4 点で地面に接する安定性の高い杖）を使っていました。「でも、杖では坂が怖い。特に下り坂はなだらかでも怖くて、近くを歩いている人の手を借りたりしていました。ですから一人で外出するのは不安でした」。



水野百合子さん

富山大学が産学連携プロジェクトとして開発中のこの歩行支援機器を、水野さんがモニターとして使い始めたのは一年半ほど前のことです。「杖と比べて安定していますし、手元にブレーキがついているので、下り坂も安心です。外出する機会が増えて、毎朝の犬の散歩だけで 2000 歩も歩くようになりました。股関節の痛みも少なくなり、町内会の会合などにも一人でどんどん参加しています」。

プロジェクト代表者の中林先生は、水野さんが積極的に歩くようになり足に筋肉がついたことが、股関節の痛みを減らし、介護度を下げる要因になったと考えています。これまで買い物の際は息子さんが介助する車いすに乗っていたそうですが、今はスーパーの中を自由に動き、息子さんが探し回るほどだそうです。息子さんは「自分一人ですることが多くなって、毎日がとても楽しそうなのが何より嬉しい。言葉もハッキリし、表情も活き活きした」とおっしゃっています。

★虚弱になっても積極的に外出できる社会資本の形成を

この歩行支援機器は、富山大学で 2007 年に結成された「自立支援器具研究部会」で開発を開始しました。医学部、芸術文化学部、人間発達科学部、工学部など富山大学内のさまざまな学部のメンバーが参加し、体力が落ちたり足腰が弱く

なったために家の中にもりがちなお年寄りの歩行能力を上げ、健康を維持・回復することを目的としています。

RISTEX の「コミュニティで創る新しい高齢社会のデザイン」領域では、機器の開発からコミュニティの活性化に焦点を広げての研究開発活動を行います。現在このような歩行支援機器は病院の中など

限られた場所ではしか使われておらず、屋外で見かけることはほとんどありませんが、欧米では一般的に広く使用されているそうです。このプロジェクトでは、元気なお年寄りも、身体機能が弱って歩行支援機器を使う人も、車椅子の人も、みんなが外に出て活発に交流し、結果として街に賑わいが生まれ、コミュニティが活発になることを目指しています。

研究対象とするのは富山駅から路面電車約 10 分ほど、中心商業地区に隣接する星井町地区。旧富山市域 50 地区のうち、第 2 位の長寿地区で、3 人に 1 人が高齢者です。「星



星井町地区自治振興会長の四谷善造さん

井町地区は、かつて商人が富山市岩瀬で水揚げされたブリをかついで飛騨方面に通う“ブリ街道”沿いに夥しい数の商店が立ち並ぶ、大変賑わいのある地域でした。ところが現在は空き地や駐車場が多数点在し、人通りも少なくなっています。富山唯一のデパートのあるグランドプラザに隣接しているのに。」と語るの、星井町地区自治振興会長の四谷善造さん。



歩行支援機器「水野号」。
手元にブレーキ、休憩用の座面もついている

星井町には平成23年、「角川介護予防センター」がオープンしました。温泉水を使ったリハビリプールに、パワーリハビリができる運動場も併設する大規模な介護予防拠点で、送迎バスで市内からたくさんのお年寄りが集まります。

(右) 星井町に最近オープンした大規模な介護予防拠点「角川介護予防センター」



(左) 「角川介護予防センター」内の温泉水を利用したリハビリプール。

星井町地区長寿連合会長の武田文雄さんは、「古希を迎え身体機能が落ちてきたと実感しています。いつかは介護予防センターの世話になるのかなという思いもある半面、今は自分なりの方法でトレーニングしています。時間があれば街中に出てお茶をするのが健康の秘訣です。地区内にも近所の人がふらっと立ち寄れて、コーヒーでも飲める場所があればいいですね」と話します。



長寿連合会会長の武田文雄さん

このプロジェクトは、この介護予防センターや地区内の商店街、隣接するグランドプラザのある中心商店街を中心に、星井町のお年寄りが歩いて行ける範囲のコミュニティを活性化する社会実験を平成26年10月まで3年間かけて行います。

平成23年度は歩行支援機器の試作機を50台制作し、その後星井町地区内のモニターを希望されるお年寄りに貸し出したり、街や路面電車の中で自由に使えるよう改良した機器を公共の場所に設置しながら、家にこもりがちなお年寄りの外出機会を増やすとともに、利用状況やお年寄りの行動範囲などの調査を行っていく予定です。

★人の拡散を止め、コンパクトな都市化を図る富山市

富山県は一世帯あたりの自家用車の所有率が1.73台。全国で二番目に高く、通勤者の約84%が車で職場に通っているそうです。一方で公共交通は衰退、1990～2007年の17年間に路線バスは66%、路面電車は45%も



(右) 富山市の商業中心地区「グランドプラザ」前を走る路面電車(セントラム)

(下) 広い舗道に並ぶ会員制の「コミュニティサイクル」



利用者が減ったそうです。車社会として発達している一方で、車が自由に使えない学生やお年寄りには生活しづらい街となり、中心市街地の空洞化が進んでいました。

そこで富山市は市街地の今以上の拡散を止め、公共交通の沿線に住む人をなるべく集めることにより、車がなくても日常生活が不便なく送れる「公共交通を軸としたコンパクトなまちづくり」を推進してきました。「年を取ってきたので、便利な“まちなか”に住みたい」と郊外に住まわれていた方が市の中心部に引っ越してくることも多くなってきたそうです。

もともと富山市の中心市街地は道路や歩道が大変広く取られ、路面電車が縦横に走っています。広い歩道を活用して仏・パリで成功している「コミュニティサイクル」(会員制レンタルサイクルシステム)も設置されるなど、車がなくても気軽に活動できるインフラが整備されつつあります。

車いすも20年前は屋外で見かけることは珍しかったそうです。恵まれたインフラを活用した富山市での社会実験。歩行支援機器が屋外で使われることが珍しくなくなり、身体機能の弱ったお年寄りも積極的に街の中に出て、活発に交流し、楽しむ姿が富山市で見られる日が楽しみです。🌸



中林プロジェクトのみなさん。

富山大学内のさまざまな学部や行政職員、歩行支援機器の製造会社のスタッフなど、産学官連携の多彩なメンバー