

東伊豆町は、静岡県伊豆半島東海岸の中央に位置し、天城の山並みを背に伊豆大島をはじめとした伊豆七島を望み、豊かな自然に恵まれた人口12,091人（令和元年9月30日現在）高齢化率45.6%の小さな温泉まちで海沿いにある6つの温泉郷（大川温泉・北川温泉・熱川温泉・片瀬温泉・白田温泉・稲取温泉）がある。その中に、身分の離れた恋仲の二人が浜辺にある松の下で身分差を書かれた龍淵院の戸籍を焼き自らも海の藻屑と消えたという悲恋愛物語が残る「はりつけの松」で有名な片瀬温泉（1,069人）がある。

「小地域福祉活動」と位置づけられている「ふれあいいきいきサロン」（各地区ボランティア）が、社協各支部、民生委員・児童委員、ボランティア連絡協議会や元保健委員等と連携し、7地区（大川、北川、奈良本、片瀬、白田浜、湯ヶ岡、稲取）の公民館やいきいきセンターで行われている。



台風15号で倒木した「はりつけの松」



片瀬地区防災センター

片瀬健康サロンは片瀬在住（65歳以上）を対象にした会員27名、スタッフ9名で運営し、健康をテーマに片瀬地区防災センターで月1回活動している。「会員は全員女性なんで、男性が入ってほしい」と責任者の鈴木千晴さんが語った。

令和元年10月17日（木）に、参加者18名で東伊豆町発祥の軽スポーツであるEGボールが行なわれた。

活動前の健康チェック



血圧測定で活動前の健康チェック

今年度のサロン活動は、身長、体重、握力測定、歩行速度を計るなどの簡単な運動の体力測定、65歳以上向けストレッチ、健康体操・脳トレ（ゲーム感覚）、音楽レク等の通常行事に対して、新たにEGボールが追加された。

75歳以上の高齢者が多いので、町役場の保健師さんが活動前に血圧測定して全員の健康状態をチェックするそうだ。

全員、ゲートボールの経験がなかったので、緊張状態の血圧は大丈夫だったのかな？

EGボール（Enjoy Gate Ball）とは

「基本部分のルールはゲートボールと同じでゲートボールの用具（スティック、ボール、ゲート）を用いて、決められた打順に従ってスタートラインからスティックで自分のボールを打ち始め、3つのゲートを通り、ゴールポールに当てれば「上がり」となり、個人の競技は終了します」と簡単な説明で競技が開始された。



[スタートラインからスティックでボールを打つ](#)

参加者が18名なので、3グループに分かれて6名で競技した。そして、各グループから上位2名の6名で決勝戦を行った。EGボールは個人戦なので、自分のボールを打ち、3つのゲートを通させ、最初にゴールボールへ当てた人が優勝者となる。

コートの設定は会場の広さに合わせて、ペットボトルを4角に置くという簡単な方法。また、ゲートとゴールボールの配置はゲートボールと同じだが、位置は任意でいいとか。ボールはゲートボール用であるが、室内では転がりすぎるのでカラフルなアクリル毛糸で編んでカバーしたものを使用している。

大きな声で掛け声と返事を！

高齢になると大きな声を出すことが少なく、喉の筋肉が弱くなって嚥下障害になりやすい。そこで、プレーが終わった打者は嚥下障害の予防のために次の打者に向かって大きな声で「○○ちゃん」と呼びかける。それに対して、笑顔で「あいよ」と返事をする。このように名前呼び合うことで笑顔のコミュニケーションが取れる。また、名前を知らない人同士でも競技を通して何回も呼び合うので覚えらる。

競技ルールは簡単だ！



[小出しに競技ルールを説明](#)

この競技のルールは簡単で競技しながら少しずつ次のことが説明された。

- ・ゲートには表と裏があり、ボールが表から通過したときに認められるが、裏口入門はダメよ！
 - ・打ったボールがゲートを通ると、もう1度続けて打てるよ。
 - ・第1ゲートを通ると、打ったボールが他のボールにタッチすると、もう1度続けて打てるよ。
- この基本ルールはゲートボールと同じだ。

楽しく競技するのがEnjoy Gate Ballの目的！



[楽しくて笑いが止まらない](#)

EGボールは競技に勝つより楽しくプレーすることを目的にしており、ゲートの通過やタッチしたとき全員で拍手したり、珍プレーしたとき皆で楽しく笑ったりしていた。

- EGボールについて、次の感想があった。
- ・グラウンドゴルフと違って狭い会場でも楽しめる

- ・室内でできるので雨を気にしなくていい
- ・個人プレーなので気軽にできる
- ・マヒした手のリハビリにいい
- ・ちょっと、頭を使うので癖になりそう
- ・他人のプレーを見ているだけでも楽しい

緊張で脳に少し刺激を！



観客の目前でプレーする緊張感

日常生活では観客の目前でプレーすることは少なく、さぞかし緊張して脳を刺激してドーパミンやノルアドレナリンの神経伝達物質を分泌したことでしょう。

この競技は記憶力や集中力を必要とし、脳が複合的に刺激され活性化するといわれている。プレーが終わった打者は次の打者に向かって呼びかけるルールになっているが、競技に夢中になると多くの人が忘れてしまう。近年の研究では、「運動＋コミュニケーション」が海馬や海馬周辺の組織により影響を与えて認知症予防に最適であることが分かっている。

一見、やさしそうで、ちょっと頭脳を使うのだ！



それぞれが勝手に打ち方をやる光景

「打ったボールが他のボールにタッチしてゲートを通ると、続けて2回打てるよ」と説明があると、全員が一斉に考えだし、それぞれの打ち方を言い出した。この競技は、一見やさしそうで、ちょっと頭脳を使うのだ。この光景は子供の頃によくやっていた縁台将棋のようで、楽しそうでいいね。

EGボールは、技術、戦略のレベルに応じて初級、中級、上級と3段階に分かれている。初級は楽しく基本ルールを取得し、中級は技術力を磨く。上級になると、無限の戦略に挑むことになる。

<取材後記>

台風15号は関東では過去最強クラスの勢力で2019年9月9日(月)に千葉市に上陸。関東各地や静岡県で停電や倒木が相次ぎ、千葉県を中心に停電や断水など大きな被害がでた。片瀬海岸にある樹齢250年前後の「はりつけの松」が台風15号で倒れた。そして、台風19号は10月12日午後7時頃に大型で強い勢力を保ったまま、伊豆半島に上陸した。気象庁が多数の犠牲者を出した「狩野川台風(1958年)に匹敵する」と台風19号への警戒を呼び掛けたので、61年前に甚大な被害を受けた伊豆地域では自治体が早めに避難所を開設し、高齢者らに避難を促した。悲劇を繰り返さないよう行政と住民双方が警戒を強めたため、甚大な被害が脱がれた。今回の会場である片瀬地区防災センターは5日前に避難場所として利用されていた。

避難勧告が出されても、「かつて自分は一度も大きな被害に遭わなかった」「隣の家も逃げていない」などの理由を挙げ、逃げないことを正当化しようとする人は、正常性バイアスが働いて避難行動が遅れる可能性がある。「正常性バイアス」とは、何らかの異常事態が起きたときに「あるはずがない」という先入観や偏見が働き、事態を過小評価してしまう心理特性のひとつ。これは災害以外でも正常性バイアスが働いて「自分はタバコでガンにならない」「多少太ってる方が長生きする」とか言って、予兆がある生活習慣病を軽視して重篤な病気になる人が多い。

近所の人達が集まって、健康を意識しながら楽しく活動するサロンの皆様に感動した。

取材：生きがい特派員 東・南・西伊豆地区担当 白神時雄