

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12,075人（令和元年11月30日現在）高齢化率45.7%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。85歳以上の高齢者は845人（男性273人、女性572人）であり、女性は男性の約2倍になる。

ふじのくに型人生区分は77歳以上を老年といい、88～99歳を「長老」と定義している。日本老年学会・日本老年医学会で高齢者に関する定義検討ワーキンググループから「従来の超高齢者（oldest old, super old）について、世界的な平均寿命の延伸にともない、平均寿命を超えた90歳以上とするのが妥当」と提言している。



東伊豆町保健福祉センター

東伊豆町は平成29年4月から「介護予防・日常生活支援総合事業」が始まり、65歳以上で基本チェックリスト等から生活機能が低下していると判断され、介護が必要になる恐れがある人や要介護認定で非該当と判定された人などを対象にした介護予防「いきがいデイサービス事業」に取り組んでいる。

在宅の自立高齢者や家に閉じこもりがちな高齢者等の体力維持、生きがい発見のため、生活相談、日常動作訓練などを目的に、毎週火曜日と木曜日に東伊豆町保健福祉センターで「いきがいデイサービス」を開催しているので、令和元年11月26日（火）に「東伊豆町 生きがいデイサービス」取材した。

今回の利用者は全員独身女性の11名で、4名が90歳以上の超高齢者であった。

午前、みんなと一緒に健康体操 & おしゃべりタイム



みんなと一緒に健康体操

10時から血圧測定して全員の健康状態をチェックした後、ビデオを見ながら30分間の健康体操。椅子に座って行う人たちが殆ど。その後、好きな友達と正午までおしゃべりタイム。

内閣府の平成26年（2014年）度の高齢者の日常生活に関する意識調査結果によると、高齢女性が生きがいを感じる時はどんな時かを見てみると、「友人や知人と食事、雑談している時」が53.1%で最も多く、次に「趣味やスポーツに熱中している時（41.3%）」とか。皆さん取材すると、一人暮らしの人が多いため、家では何も喋らない日がよくあるそうだ。異口同音に「ここに来て、お喋りするの楽しい」という。

塩分控えめで具だくさんの味噌汁付きの昼食と昼寝



味噌汁付きの昼食

このサービスを利用する場合、食事代(おやつ代含む)の600円を支払う。今回の昼食は、塩鮭とフライの弁当と愛情たっぷりの塩分控えめで具たくさんの味噌汁だ。私は美味しくて完食した。

昼食後、数人がベットで昼寝されていた。夜間よく眠れなくて安定剤を服用されている人が意外に多かった。薬の量を減らすように努力しているが、なかなか薬は止められないそうだ。ここは安心して眠れるのかな？

午後、みんなで楽しむEGボール



みんなで楽しむEGボール

EG(イージー)ボールは、Enjoy Gate Ballの略語で、東伊豆町シニアクラブが提案し、役場の健康づくり課と共同して認知症予防に効果ある競技を『長寿者が楽しめる軽スポーツ』として開発した。この競技は個人戦で会議室などの狭い場所でもプレーできるので人気がある。現在、東伊豆町教育委員会が生涯学習として普及活動をしている。

EGボールのコートの大きさと競技人数は会場の広さに合わせて決める。ここでは全員ではなく、希望者の6人で競技した。競技しない人も拍手や掛け声で応援しながら楽しんでた。

EGボールのお手本



EGボールのお手本を見せる伊沢房子さん

「すこやか長寿80号秋(2018年10月)」の特派員だよりで紹介された91歳の伊沢房子さんは、EGボール開発者の1人であり、お手本を見せながら皆さんと楽しんでた。

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、個人の競技は終了する。競技時間は設定しないで、全員が上がった時に終了する。最後までプレーするので達成感がある。最初は競技時間が30分間位

かかっていたが、慣れてくると15分間以下になっていた。

EGボールで甦る認知機能



集中して甦る認知機能

EG(イージー)は英語のeasyも含んでおり、球技の中で心身に優しいスポーツという意味も含んでいる。ルールは簡単でゲートボールと違って車いすを利用している人も競技に参加できる。

参加者の中で最高齢(96歳)の森田さんは、老人クラブで過去にゲートボールをされていた。最初は足腰が痛いとか言いながら、ぎこちないプレーだったが、競技の回数を重ねるたびに体が過去の記憶を取り戻し、最後は素晴らしいプレーでトップになった。

運動の長期記憶は記憶の概要だけで完全に保存されたものでないという。目から入った情報から腕の動かす方向と強さのコントロール動作を繰り返せば、その都度、短期の記憶が長期記憶に付け足されて完全な記憶に還元して素晴らしいプレーができるらしい。

初体験のEGボールで脳がパニック状態！



初体験のEGボールで脳がパニック状態

これまでやったことのないことに挑戦すると、それまで眠っていた神経細胞や回路が呼び起こされ、死んでいった細胞の肩代わりをしてくれて行動力が脳を刺激して活性化するらしい。これまで自分の得意だったことではなく、全く新しいことに楽しんで取り組み、集中することで、『脳の代償』が起こる。

しばらく様子を見ていた91歳の方が途中から競技に参加した。球を打つという球技をした経験がないということで、打った球がコートから飛び出したり、ゲートを大きく外れたりして四苦八苦していた。ところが競技の終盤になると、上手くプレー出来ていた。インタビューすると「打ったボールが思った通りに飛ばなくて、いろいろと頭を使って脳が熱くなったわ」と話した。そして、EGボールの楽しさを感じたところで競技が終わったという。

EGボールの後、もぐもぐタイム！



蒸しケーキと紅茶 もぐもぐタイム

スマイル・シンデレラという称号で有名になった女子プロゴルファーの渋野日向子さんは、プレーの合間に栄養補給をする時間、『もぐもぐタイム』が話題になっている。激しい運動で消耗した筋肉や脳にエネルギーを補給するには甘いお菓子が一番だ。インタビューで「プレーでうまくいかず、イライラしたときお菓子を食べると落ち着く」と答えていた。

EGボールでひと汗かいた後は、渋野さんが試合中に口にしていたお菓子『タラタラしてんじゃね〜よ』ではなく、甘さ控えめで手作りの柔らかい蒸しケーキと紅茶で楽しく笑顔の『もぐもぐタイム』。

<取材後記>

静岡県は、年齢や障害の有無にかかわらず、制度や窓口の垣根を越えて、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる『ふじのくに型福祉サービス』を進めている。ふじのくに型福祉サービスは自分が居てもいい場所、誰かが待っていてくれる場所としての『居場所』、年齢や障害に関わりなく利用できる『共生型福祉施設』、そして制度の縦割りを取り払い、一つの窓口で相談を受けられる『ワンストップ相談窓口』を推奨している。

国の制度において、高齢者と障害児者が同一の事業所でサービスを受けやすくするため、『共生型サービス』が創設されている。高齢者向けの施設（デイサービスセンターや特別養護老人ホームなど）で、障害のある人や子どもを受け入れて、共に過ごすことが出来るらしい。

東伊豆町は小規模であるが障害のある人や子どもを受け入れている施設がある。保育園児達が居場所への参加、また、中学生や高校生が高齢者向けの施設でいろいろなボランティア活動をして『ふじのくに型福祉サービス』へ少しずつアプローチしている。

EGボールも『ふじのくに型福祉サービス 長寿者が楽しめる軽スポーツ』として県内そして国内、更に世界中に普及して、多くの人達が健康長寿になって欲しいものだ。

取材：生きがい特派員 東・南・西伊豆地区担当 白神時雄