

ゆるくて楽しい歩行圏コミュニティづくり

富山大学歩行圏コミュニティ研究会

中林 美奈子 ●富山大学 学術研究部 医学系地域看護学講座 准教授、富山大学歩行圏コミュニティ研究会 代表



要旨

富山大学歩行圏コミュニティ研究会（通称：ホコケン）は、富山大学（学）、富山市役所（官）、地元企業（産）、そして地区長寿会のおじいちゃんたち（民）からなる研究プロジェクトチームであり、2011年10月から富山県富山市の中心市街地で、「ゆるくて楽しい歩行圏コミュニティづくり」に取り組んでいる。

歩行圏コミュニティは、地域包括ケアの土台であり、その実現にはどのようなムーブメントが必要なのか、産学官民の各層が重層的に協力し合いながら具体的に動き出し、少しずつではあるが成果を生んでいる。ホコケンの代名詞ともいべき歩行補助車「まちなかカート」。“歩いてお出かけ”能力を長く保つことこそがメンタル面も含めた高齢者の健康維持に最も重要だという基本理念のもと、高齢者の声をよく聞き、杖でもないシルバーカーでもない「まちなかカート」を開発した。まちなかカートの開発を中心に、モノづくり・チームづくり・楽しみづくりの3つの「創る」から構成するホコケン活動は、地域高齢者の健康増進・介護予防のための産学官民協働による新しい共創モデルの一つであると考えている。地元長寿会長らも活躍している。

1. 歩行圏コミュニティの実現

1) プロジェクトの舞台

富山大学歩行圏コミュニティ研究会（通称：ホコケン）は、富山大学の教職員が中心となり、学生、自治体職員、地元の商店や企業関係者、地域高齢者の代表からなる研究プロジェクトチームだ。2011年10月から富山県富山市の中心市街地（まちなか）で「ゆるくて楽しい歩行圏コミュニティづくり」活動に取り組んでいる。

取り組みの舞台である富山市は、人口約42万人、高齢化率29%（2019年1月現在）。公共交通の活性化、公共交通沿線地区への居住促進、中心市街地の活性化を3本柱としたコンパクトシティ政策にいち早く取り組み、国内外から注目を集める地方都市である。市内には低床でおしゃれなLRT（次世代型路面電車）が走り、市民の足となっている。

また、中心商店街の一角にあるガラス屋根が付いた大きな広場（総曲輪グランドプラザ）では、毎日なんらかのイベントが開催されている。この他にも富山市には高齢者の外出や交流を促進する独自の仕掛けがたくさんあり、多くの高齢者がまちなかの賑わいを楽しみながら豊かに暮らしている。

2) 住み慣れた地域で歩いて普通に暮らす

しかし、高齢者は少し足腰が弱り始めると、とたんに歩かなくなり、外出を控えるという問題がある。我々が実施した富山市のまちなか居住高齢者約400人の調査でも、毎日外出している人は約50%という結果であった。また約30%の人は、昨年に比べて外出頻度が減少したと回答し、その理由について、ほとんどの人が「歩けないわけではないが、足・腰・膝が痛い」、「長く歩くと疲れる」、「長時間立ってられない」等、

足腰の弱りを挙げていた。

先行研究においても、外出や人との交流が少ない人はそうでない人に比べて死亡や要介護状態の発生率が高いという報告が多く示されている。また、我々自身、日々の活動を通して高齢者と対話する中で、「買い物や散歩で街を歩く、人に出会う、出会った人と話をする」といった住み慣れた地域で歩いて普通に暮らすこと。つまり、“歩いてお出かけ”が高齢者の気持ちを前向きにし、生きる意欲につながっていることを実感していた。“歩いてお出かけ”能力を長く保つことこそ、メンタル面も含めた高齢者の健康維持に最も重要だと考えたのだ。

元気な高齢者だけでなく、足腰が弱くなった高齢者も積極的にまちに出かけ、生き生きと交流を楽しむことができる生活圏を「歩行圏コミュニティ」と定義し、歩行圏コミュニティを実現するためにはどのようなムーブメントが必要なのか。大学・自治体・企業・住民各層が協力し合いながら具体的に動き出した。

2.3つの「創る」という行為

1) 活動内容

ホコケンとは、チームづくり、モノづくり、楽しみづくりという3つの「創る」という行為を循環させながら活動を展開している。

①チームづくり

活動のための枠組みとして、「富山大学」(学)、「富山市役所」(官)、「地場産業であるアルミ建材メーカー」(産)、そして「地区長寿会のおじいちゃんたち」(民)でプロジェクトチームを結成した。ホコケン活動はコミュニティ・アクションリサーチ(研究者が地域住民、企業、行政等と協働で社会実験を行い、関与者の意識や行動に影響



住民リサーチャーは地区長寿会のおじいちゃんたち

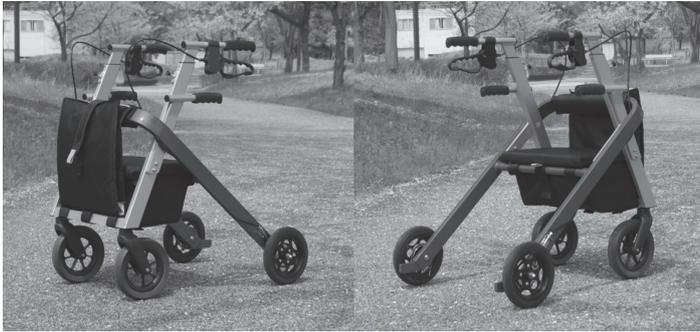
響を及ぼすことでコミュニティを変容させ、それを通じて実践的な知を生み出す研究活動)と呼ばれる研究手法をベースにしているため、メンバー一人ひとりがアクションリサーチャーという位置づけになる。

メンバーは対等の立場で協働し、想像力を駆使しながら、粘り強く現場の課題に取り組んでいる。住民リサーチャーは地区長寿会のおじいちゃんたち。一般的に高齢者はケアの受け手・ケアの対象というイメージがあるが、ホコケンではリサーチャーとしてケアの提供者として活躍しており、このことがチームホコケンの大きな特徴といえる。

②モノづくり

「足腰の弱り」という高齢者の外出減少の理由に着目し、まず、足腰が弱っても楽に歩ける道具を作成した。当時、地域では体操や機能訓練により足腰を鍛えるための教室が積極的に推進されており、道具の力を借りてラクに歩く!という発想には、驚きや戸惑いの反応も見られたが、我々は、“歩いてお出かけ”能力を長く保つことこそ高齢者の健康維持に最も重要だという基本理念のもと、杖でもないシルバーカーでもない歩行補助車を独自開発した。

住民リサーチャーから「カッコよくないと使いたくない」という意見が多く聞かれ、歩きやすいことはもちろん、デザイン性、安全性、社会的有効性にもこだわって開発し、「まちなかカート」



まちなかカート

と名付けた。まちなかカートは、2014年度グッドデザイン賞を受賞した。

③楽しみづくり

楽しみづくりとは、まちなかカートを押してまちなかに出かけたいという仕掛け(イベント)を創ることである。足腰が弱って外出が減ってきた高齢者にとってまちなかカートという新しい道具を受け入れること。またそれを使って実際にまちなかに出かけること。いずれも簡単なことではない。ハードルとなっているのはコミュニティの意識である。高齢者自身はもちろん家族や近隣の人々など、コミュニティ全体に“歩いてお出かけ”の重要性認識や新しい歩行支援機器を受け入れる雰囲気があれば、高齢者の外出や交流は増えない。コミュニティの気運を高めるための方策が楽しみづくりということになるのだ。

楽しみづくりの合言葉は、「ゆるく、楽しく、皆でカタチに」である。メンバーのやりたいことを身の丈に合った方法で実践する。完成度もさることながら、メンバーの満足感と心地よさを重視している。

楽しみづくりの代表的なイベントを紹介すると、まずは『歩いて・出逢って・アートなスタンプラリー』。中心商店街の協力店舗にスタンプポイントを設置し、商店街を歩きながらスタンプを集めてエコバッグを完成させる。スタンプはメンバー手作りの消しゴムはんこだ。参加者は、4～5人グループで地図を片手に商店街中を歩く。ポケモンGOのアナログ版といったところだ。スタンプを集めながら店主さんとお喋りを楽しみ、おやつ等を買って戻ってくる。最後はできあがったアートなエコバッグを見せ合いながら盛大なお茶会となる。

次に『まちなかゆる歩き富山』。1年に1回、中心商店街の広場(総曲輪グランドプラザ)で開催するホコケン最大のイベントとなっている。剣詩舞のステージ、カフェ、まち歩きツアー、ダンスなど、メンバーのアイデアと持ち味を生かした企画で大賑わいとなる。このイベントの目玉はスタッフ全員で踊るダンス。2019年の課題曲はDA PUMPの「U.S.A.」だった。何回練習しても、一条乱れぬダンスパフォーマンスというわけにはいかないが、観客の皆様へ元気と勇気を与えるゆるさ満開のダンスを披露できた。

2) ホコケン活動の成果

①まちなかカート利用者の健康

まちなかカートを日常的に利用した虚弱高齢者は2年後においても、身体的健康(生活体力測定9項目)、精神的健康(生活充実感)、社会的健康(歩いてお出かけ回数)を維持していた。

脳梗塞で軽い麻痺を有するAさんの楽しみ



アートなスタンプラリー



一条乱れぬダンスパフォーマンス

は、「まちなかに自由に出かけて好きなショッピングを楽しむ」こと。変形性膝関節症で歩行が不自由なBさん、Cさんの願いは「人に頼まず自分でゴミ出しをする」こと。「図書館で好きなだけ時間を過ごし、何冊もの本を借りてくる」ことだった。要介護状態（介護保険）では、想定外である個人を起点とした自由な移動に基づく生活支援の仕組みを、まちなかカートやホコケンイベントで叶えることができた。

②メンバーの意識・行動の変化

ホコケン活動を通して変化したメンバーの意識や行動が、高齢者に優しいコミュニティの整備に役立っている。繰り返しになるが、ホコケンのメンバーは、富山大学、富山市役所、地元企業、地区長寿会のおじいちゃんたちだ。

まず、地区長寿会のおじいちゃんたちは、富山市星井町地区と総曲輪地区の長寿会の代表の方々だが、皆が口をそろえて「ホコケンを通して同志として深い間柄になった」と。住民リサーチャー同士の絆から生み出された住民主体の「歩く」活動（例えば、長寿会マチナカツァー、地区内での活動写真展等）が生活圈レベルで広がっている。地区の方々为主体となる活動は、大学や行政が声を大にして叫ぶより確実に地域に広がっていくので、コミュニティづくりにとってこれほど重要なことはない。

また、地元企業は、健康分野とは直接関係がないアルミ建材メーカーだが、まちなかカートの普及とホコケン活動の多地域展開に貢献したいとの強い思いから、まちなかカートの製品化・販売に取り組んだ。

富山市は公共事業としてグランドプラザ、ファミリーパーク、富山市役所の3か所にまちなかカートステーション（シェアリングのためのカート置き場）を設置し、誰でも自由にまちなかカートを使えるようにした。併せてパブリックサインも作成され、我々はそれを見るたびに誇らしい気持ちになる。さらに、ホコケン活動を通して高齢者の生活実態や健康まちづくりを学んだ学生が、保健師や看護師として実際に地域医療の一

翼を担っている。現在、富山市中心部ではまちなかカートのある風景が出現し、歩行補助車でまちなか歩きを楽しむ高齢者の姿を目にすることが多くなってきた。



まちなかカートステーション

3. 富山モデルから全国モデルへ

地域に住む高齢者が健康であるためには、その地域（まち・コミュニティ）そのものが健康でなければならない。チームづくり・モノづくり・楽しみづくりという



歩行補助車でまちなか歩きを楽しむ高齢者

ハードとソフトが一体となったホコケン活動の手法は、高齢者が虚弱化しても地域社会に参加し続けることを可能にするのみならず、高齢者の目でまちを点検することによりコミュニティのバリアフリー化の推進にも寄与する健康まちづくりの一つのモデルになると考えている。

健康まちづくりは、その地域に住む人々の意識変革が基盤となるので、実現までには時間がかかる。ホコケンは、これからもアクションリサーチという活動スタイルのもと、産官学民のメンバーが互いの立場や違いを尊重し、相互に学びながら協働して役割を果たすことで、活動を継続していきたいと考えている。富山県内においては協賛者や協力者が増え、活動の安定につながってきた。県内外の企業や大学、市町村からの視察もあり、共同研究や技術協力という形で全国に広がりつつある。

歩行圏コミュニティの実現は、地域包括ケアの土台になる。歩行支援ツールの助けを多少借りながらも自分で歩いて、住み慣れた地域で普通に暮らし続ける。そんな風景を共有しながら、富山モデルから全国モデルへとステップアップできるように今後も努力していきたいと思う。