



宮崎県高鍋町役場
守部 智博

1 はじめに

日向灘に面する高鍋町は、標高10メートル足らずの低地に人口の8割が集中しています。しかも、その28%が高齢者であり、宮崎県の試算によると南海トラフ巨大地震に伴う被害が最大津波11メートル、死者1,000名と想定されています。東日本大震災においても被害者の多くが高齢者であり、高齢化が進展する中で高齢者の自力避難をどう進めるかが今後の大きな課題です。

2 ノルディックウォーキングを 健康づくりと防災に活用

町内の正ヶ井手地区は、昭和50年に造成された住宅地で、町内で最も高齢化が進み、65歳以上の高齢者の割合が約34%、高齢者のみ世帯や一人暮らし高齢者世帯も年々増加しています。

また、高齢者のライフスタイルも多様化し、日常的に地域住民が交流する機会も減っています。このような繋がり希薄化により、日常生活における高齢者世帯への地域での見守り、災害時における要援護者への緊急連絡、避難誘導等の対応が懸念されています。

東日本大震災後、近くにある高鍋西中学校の屋上が避難場所として整備されましたが、足腰の弱い高齢者が多く、大津波を想定した避難訓練の際にも近くに行くだけで、屋上までは登っていませんでした。

町では、2本のポールを使い足腰の負担を和らげつつ、体力づくりができるノルディックウォーキングに注目し、平成24年度から高齢者の介護予防事業としてノルディックウォーキング教室を始めました。教室を続けるうちに「以前はひざが痛くて歩くのもおっくうだったが、ノ



避難訓練の前に入念な準備体操



避難路を使って避難場所の高鍋西中学校へ



非常階段を使って屋上避難場所へ移動



避難ルートや避難に要した時間等について互いに確認

ルディックウォーキングなら階段も上り下りすることができる。長い距離も速く歩けるようになった」と話す人が増えてきました。

そこで、ノルディックウォーキングは健康づくりだけでなく、避難の迅速化など防災力の向上にも役立つのではないかと考え、平成25年度から正ヶ井手地区において、週に1回ノルディックウォーキング教室を開催し、津波の避難場所である高鍋西中学校まで自力で歩く訓練を始めました。

60歳から80歳代の住民約20名が参加し、集合場所の児童公園から避難場所である高鍋西中学校まで1時間ほどかけて往復します。教室では、全日本ノルディックウォーク連盟の公認指導員の資格を持つNPO法人「児湯・高鍋ライフセービングスポーツクラブ」のインストラクターが指導を行い、万が一に備えてAEDを持って付き添っています。

開催当初は、ノルディックウォーキングを高齢者の皆さんに理解してもらうことに苦労しましたが、分かりやすく丁寧

な指導を心がけた結果、回を重ねるごとに上達し、今では中学校屋上への避難もスムーズに行えるようになりました。

ノルディックウォーキングを活用した避難訓練を定期的で開催することで足腰が強くなり、「楽に歩行できるようになった」、「台所の立ち仕事が楽になった」など、日常生活においても良い効果が出ています。

また、週に1回定期的に集まることで、地域のつながりが深まり、日常における声掛けや買い物支援なども行われるようになりました。このような日常のつながりこそが災害時に力を発揮すると痛感しています。

3 おわりに

正ヶ井手地区での効果を知り、他の地域からも開催希望があり、現在、町内5か所でノルディックウォーキング教室を開催しています。

今後、さらに開催箇所を増やし、健康で災害に強いまちづくりを進めていきます。