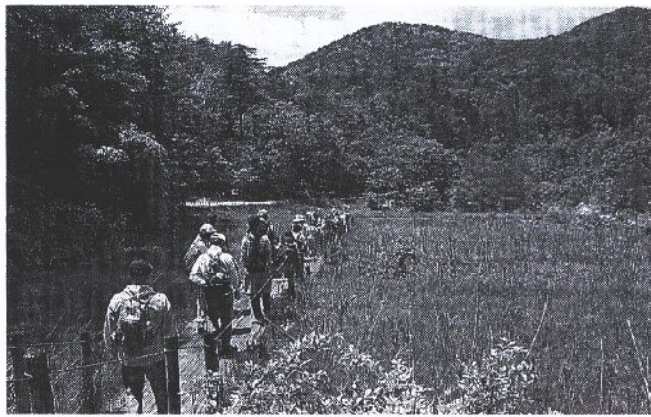


山形・上山市、ドイツに学び保養地へ

大自然を歩き健康生み出す



大自然の中を適度なペースで歩くことで通常の運動より健康増進効果が高まるという(山形県上山市)

本場ドイツ仕込みの

「気候性地形療法」を生かして保養地に……。気候と地形の特性を活用した運動を街づくりの核にするという試みに山形県上山市が挑んでいる。日本で初めて独ミュンヘン大学公認コースを整備。今春から本格的に始めた週末ウォーキングには県内外からの参加者が増えつつある。「健康」をキーワードに地域活性化につなげる。

「ちょっと歩いただけで血圧ってこんなに下がらんかね」「ちょうどいい運動量。これなら楽しく続けられそう」
上山市温泉クアオルト協議会(会長・横戸長兵衛市長)主催の「気候性地形療法ウォーキング」。

日差しを浴び、参加者らの笑みがこぼれる。ほぼ15分ごとにガイド役が声をかけ、血圧や心拍数、体表温度を一斉に測定。データの変化に留意して歩く速度や休憩時間などを微妙に調整する。

気候性地形療法はドイツ発祥の自然療法のひとつ。冷気や太陽光などが

健康増進に大きな役割を果たすとされる。上山市が取り組み始めたのは2年前。蔵王連峰や里山に囲まれた同市に比較的近距離に平地と

健康増進に大きな役割を果たすとされる。上山市が取り組み始めたのは2年前。蔵王連峰や里山に囲まれた同市に比較的近距離に平地と

健康増進に大きな役割を果たすとされる。上山市が取り組み始めたのは2年前。蔵王連峰や里山に囲まれた同市に比較的近距離に平地と

気候 + 地形、街づくりの核に

健康増進に大きな役割を果たすとされる。上山市が取り組み始めたのは2年前。蔵王連峰や里山に囲まれた同市に比較的近距離に平地と

中小地方都市の再生事例に

「まずは地元市民の健康増進が図られれば」という山形県上山市だが、狙いはその先、市外や県外から参加者を呼び込むヘルスツーリズムだ。背景には人口減少や観光客減少への危機感がある。同市の観光客数は1992年度の約156万人をピークに年々減り続け、2009年度は約87万人まで落ち込んだ。同市は「山岳部と海岸部、寒冷地と温暖地など条件の違う地域に普及すれば手法の幅が広がる」「いずれはドイツのように公的な健康保険の適用対象になれば」と夢を広げる。歩くことで参加者も地域もともに元気になる。「健やか交流都市」を将来像に掲げる同市が踏み出した小さな一歩は、自立策に悩む中小地方都市にとって1つのモデルとなりそうだ。

東奔北走

道を抱える和歌山県田原市、由布院温泉で知られる大分県由布市からも参加。研修・視察、ガイドや市民同士の交流を兼ね、3地域共同パンフレットの近く作製する。県内では上山を含む11市町からなる「めでたみでたよ花のやまがた観光圏」が広域連携を模索。児童温泉や蔵王温泉など泉質の違いを生かす「はしご湯治」プログラムの開発を打ち出した。体系的に取り組むのは日本で初めてのため課題も多い。元同市職員で、東北芸術工科大学(山形市)大学院でドイツのクアオルトを学術的に研究した小関信博博士は「もともとデータを集め、科学的根拠を構築することが不可欠。地元医療機関との連携も進めたい」と強調する。ガイドの質量両面の向上、地元温泉旅館との連携拡大なども構想の成否の力を握ると指摘している。