

1日8000歩歩いている人は介護要らずといわれ、歩数計が売り上げを伸ばしているそうだ。歩きやすい町は、高齢者の健康な生活を支えている。

都市部には便利な交通網があるが、ちよつと郊外に移れば車がなければ身動きが取れない。ただ、車に乗るから歩かなくなるというのは誤解で、運転してあちこち出掛けているお年寄りの方が断然歩いていて、しゃべったり食べたり、口を使って頭を使い、

## やさしい旅ヘルプ

# 高齢者に出掛けでもらうために

ついでにちよつとお金も使ってくれる。

つえを突いているお年寄りが休むことなく歩けるのはせいぜい50分。カートを使っていれば段差も苦手。できるだけ路面はフラットな方がいい。さらに言えば、暑さ寒さに弱い、雨に当たれば具合が悪いから屋根がある方がいい。こうした条件を満たす場所は大きなショッピングセンタ

ーだ。空調は快適、食事場所も事欠かず、車椅子対応のトイレも駐車場も心配ない。車椅子の貸し出しまである。家の近くまで送迎バスを出し、足湯の設備を付ける所まで現れた。もっと驚くのはゲームセンターで、年々お年寄りの数が増えている。やたらと係員をつかまえては話し相手にしている。こうした場所に人が集まる設備は無理でも、ちよつとし

# 歩きやすく楽しい町を

のは自然なことかもしれない。でも、お年寄りたちの様子はどこか寂しげだ。本当は、そういう場所は日本中の商店街や観光地にこそ必要なのだと思う。それには地域ぐるみの協力が欠かせない。

「おばあちゃんの前宿」と呼ばれて有名な東京・巣鴨の

理事長・篠塚恭一



高齢者が集まる東京・巣鴨の地蔵通り商店街



しのづか・きょういとして10年以上前から1961年千葉県生まれ。高齢者や障害者の旅をサポートするラベルヘルパー協会設立。

活動を続ける。2006年NPO法人日本ラベルヘルパー協会設立。