

1日8000歩歩いて
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
いている。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
いけば段差も苦手。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。
「おばあちゃん原宿」と
呼ばれて有名な東京・巣鴨の
理事長・篠塚恭一

なたベンチや休み所さえあれば
いい。至る所で地元の人との
対話ができて楽しい。
出掛けることがおつくうに
なった人でも、楽しいことが
あれば疲れも忘れる。後で多
少はくたびれても、心地よい
眠りも取れるというものだ。

（日本トラベルヘルパー協会
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



しづか・きょういとして10年以上前から
ち1961年千葉県 活動を続ける。200
生まれ。高齢者や障害 6年NPO法人日本ト
者の旅をサポートする ラベルヘルパー協会設
介護旅行のパイオニア 立。