

## 〈研究発表〉

### 未来企画会議

## 運動を通じたまちづくり

中 林 佑 太<sup>1)</sup>, 飯 倉 智 弘<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> (株)日立製作所

(〒 319-1293 茨城県日立市大みか町五丁目 2 番 1 号 E-mail: yuta.nakabayashi.zx@hitachi.com)

<sup>2)</sup> 水 ing(株)

(〒 251-8502 神奈川県藤沢市本藤沢 4-2-1 E-mail: iikura.tomohiro@swing-w.com)

### 概 要

少子高齢化が進む日本では、東京オリンピックが開催される 2020 年には 4 人に 1 人が 65 歳以上の高齢者になると予測されており、医療費負担の増加や介護離職などの問題が明るみになっており、健康は社会的に重要な課題である。

本研究発表では、健康の要素のひとつである「運動」に主な焦点をあてた企画の検討内容および提案結果について報告する。本企画のコンセプトは、企画の提案先となる動物愛護団体を通じた地域コミュニティの場の形成であり、運動を含めた種々の取り組みによる新しいまちづくりの形となる。

キーワード：健康、地域コミュニティ、動物

原稿受付 2016.12.26

EICA: 21(4) 30-33

## 1. はじめに

今年度の EICA 未来企画会議においては、社会づくりをテーマとした企画提案をコンセプトとしており、「自分の住むまちをどのようにしたいか？ まちを変える企画を提案する」ことをテーマに企画検討した。

企画の検討にあたっては、未来企画会議のプログラムにおいて、持続可能な社会とまちづくりのために自ら行動している講師による講演、アドバイスなどを頂きながら、新しいことを考え実行する企画力を醸成していった。

著者らのワーキンググループでは、日本における健康課題について検討するべく、運動に焦点をあてたまちづくりについて企画検討を行った。

## 2. 企画の検討

### 2.1 高齢化社会日本

日本人の平均寿命は今日まで、世界一の健康水準であり、人類としての寿命の到達目標とさえ見なされているようである。一方で、がんや循環器病などの生活習慣病が増加し、疾病構造は大きく変化している (Fig. 1)。最近では、寝たきりや痴呆のように、高齢化に伴う障害も増加しており、疾患により、身体機能

や生活の質が低下する場合があるため、疾患の予防や治療は、日常生活の質を維持するうえで重要な課題となっている。そのため、生活習慣病の予防や治療にあたり、人々が健康にかかわる活動を積極的かつ継続的に行っていくことが重要である。

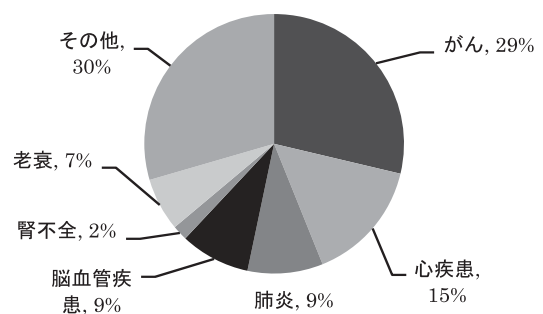


Fig. 1 Cause of death (2015)<sup>1)</sup>

### 2.2 健康の要素

心身の健康な状態を維持・向上させるためには、正しい食事、適度な運動、正しい睡眠をとることなどを日々の生活に取り入れる必要がある。今回のテーマである運動は、生活習慣病の予防や筋力などの身体機能の維持のために必要不可欠である。

運動は身体的な機能の維持・向上や様々な疾病に対して効果があり、また、運動を通じて爽快感や達成感を

感じるため、精神面にも様々な効果がある (Table 1)。

Table 1 Utility of exercise

身体的効用	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康的な体形の維持</li> <li>・体力、筋力の維持および向上</li> <li>・生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防</li> <li>・加齢に伴う生活機能低下の予防</li> <li>・血行促進により肩こり、冷え性の改善</li> <li>・抵抗力を高める (風邪予防)</li> </ul>
精神的効用	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症の低減</li> <li>・不定愁訴の低減</li> <li>・気分転換やストレス解消</li> </ul>

### 2.3 歩行運動の重要性

歩行は人間の基本動作であるが、高齢者の日常生活動作能力のなかで、比較的早期から低下するのは歩行や起居などの移動動作にかかわる能力である。そのため、高齢者が日常生活において歩行運動を積極的に行なうことは、日常生活動作障害に対する初期予防活動として有効である。

なお、身体活動量と死亡率などとの関連をみた疫学的研究の結果では、「1日1万歩 (1日約 300 kcal の運動)」の歩数を確保することが理想と考えられており、歩くことを中心とした身体活動を増加させることにより、生活習慣病の発症の低減が期待できる<sup>2)</sup>。

### 2.4 企画の考案方法

本企画を考案するにあたっては、歩行運動を持続させることが重要であると考えた。そのため、歩行運動に何らかのイベントを組み合わせることにより、楽しく運動を続けること、さらには、その組み合わせられた活動が地域の活性化に繋がるための仕組みづくりを検討することとした。組み合わせの例を挙げれば、2016年に世界中でブームとなったスマートフォン用のゲームアプリ「ポケモンGO」と歩行運動がある。当該アプリについては、歩行運動を行うことが本来の目的ではないが、AR (拡張現実) を利用することにより自然に外に出かけるため、歩行運動に繋がるようなゲーム構成となっている。

また、本企画では実現可能性を高める観点から、組み合わせるものとして、アプリや実製品などの新規開発・製作を必要としないものと定めて、既に存在するものを組み合わせることとした。

## 3. 企画のコンセプト

### 3.1 コンセプトの概要

企画の考案方法から、本企画では地域住民の歩行運動と「地域の動物愛護団体」を組み合わせることで、運動を通じた地域の活性化を図ることとした。具体的な内容については後述するが、動物愛護団体が地域住

民と交流することができる新しい仕組みを提案するものとした。

地域の動物愛護団体を組み合わせる理由としては、人間と犬とのふれあいのしやすさがある。犬と人間との協力関係の歴史は長く、今日の社会においても切っても切り離せない関係となっている。日本における犬の飼育世帯率は14%であり、犬は人にとって非常に身近な存在である<sup>3)</sup>。

犬とのふれあいが増加することで、散歩による運動量は必然的に増加する。また、犬とのふれあいが増すことで他にも様々な効用 (Table 2には犬の飼育による効用を記載) があることが知られている。

以上のことから本企画では、地域の動物愛護団体を通じた地域住民とのコミュニケーション形成を促進させる企画を提案することを目的とした。また、企画の内容については、運動量を増加させるための犬とのふれあいだけに留まらず、人々の心身の健康にもつながる多面的な企画を検討することとした。

Table 2 Utility by keeping a dog<sup>3)</sup>

身体的効用	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動量の増加</li> <li>・血圧の安定</li> <li>・規則正しい生活</li> </ul>
精神的効用	<ul style="list-style-type: none"> <li>・情緒の安定</li> <li>・ストレスの緩和</li> <li>・孤独感の減少</li> </ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夫婦や家族間の会話の増加</li> <li>・人とのコミュニケーション増加</li> </ul>

### 3.2 動物愛護の現状

環境省が発表した行政への犬・猫の引取り及び負傷動物の収容は、毎年減少しているものの、平成27年度では全国で約4万6千頭以上にのぼり、その約1/3が殺処分の対象となっている<sup>4)</sup>。

飼育放棄の主な理由として、飼い主のしつけができないことによる犬の問題行動 (咬み癖・吠え癖など)、犬の病気・痴呆・高齢、飼い主の引っ越し、子犬の出産などあり、最近では高齢での飼育が多く、飼い主の死亡・病気・入院により飼育放棄を余儀なくされるというケースが増加しているようである。

飼育放棄や迷子によって犬あるいは猫などの飼育動物は一度行政に保護され、他人への譲渡や飼い主への返還活動が為されるが、管理しきれない場合は殺処分の対象となる。動物愛護団体は、殺処分対象となる動物を含めて行政の代わりに動物の保護や譲渡などを行っており主にNPOやボランティアなどの組織で活動している。

### 3.3 本企画の可能性

本企画を提案するに際し、想定される地域住民への

効用の整理、および、動物愛護団体に対してもたらしたいメリットについて、それぞれ以下に述べる。

#### ① 地域住民への効用

これまで述べたように、人々の健康を維持するために継続的な運動は必要不可欠であり、人間社会にとって身近な存在である犬とふれあうことでの身体および精神面への効用は多くあると考える。

また、動物愛護活動により地域社会に貢献するという思いや、活動への参加を通じて人々とのコミュニケーションを図ろうとする意識をもつといった、個々人の価値観に根ざした社会参加活動を実施することが、生きる意欲や意志につながる「生きがい」にもつながると考え、こころの健康にも好影響を及ぼす可能性もある。

また、最終的には本企画により、地域に根差した活動としての新しいコミュニケーションの場を形成することができれば、地域ブランド向上や活性化にもつながる可能性があるとも考えた。

#### ② 動物愛護団体へのメリット

実際活動している組織の状況によると思われるが、企画検討時点においての企画の提案によってもたらしうことができるメリットとして、ボランティア参加者の増加、動物愛護団体活動のPR、地域貢献などを想定した企画を検討した。

## 4. 企画の提案

### 4.1 提案先

#### ① 選定方法

地域の動物愛護団体をインターネットで調査し、提案先の候補を検討した。本企画のコンセプトとして、地域住民の歩行運動と「地域の動物愛護団体」を組み合わせることで、運動を通じた地域の活性化を図ると



Photo 1 Appearance of shelter and adoption

しているため、立地的に地域住民と動物愛護団体とが密に交流しやすい都市地域での動物愛護活動を行う団体を提案先に選定した。

#### ② 提案先

今回、東京都葛飾区にある犬猫の一時飼養の場所（シェルター）として機能しているアルマ東京ティアハイム様にご協力頂いた。

提案先となるシェルターは、閑静な住宅街にあり、交通アクセスも良く、近隣には商店街や公園等がある。

当シェルターでは2012年に設立されて以来、継続的な活動が為されており、定期的に開催されている譲渡会には大勢の参加者が来場していた（Photo 1）。

### 4.2 提案内容と結果

当シェルターに提案した企画内容およびそれぞれの企画に対する提案先からの評価を以下に記載する（Table 3）。なお、ここでは未来企画会議のプログラムによって得た、企画を考えるにあたっては「質」より「量」を重視すべきだという学びを基に、複数の企画を提案している。

#### ① 合同散歩会

当シェルターにて活動している団体と地域住民が合同で散歩を行う企画であり、運動促進、動物愛護活動PR促進、地域住民とのコミュニケーション促進を図る。

#### ② しつけ教室

犬の正しい飼育方法を伝える教室を開催する企画であり、飼育放棄の減少に繋がる動物愛護に関する啓蒙活動の促進を図る。

#### ③ ふれあい体験

地域住民に対して、一時飼育している犬・猫をオープンにすることや、犬の散歩の参加体験を行う企画であり、活動PR促進と地域住民とのコミュニケーション促進を図る。

#### ④ 単身高齢者向けボランティア促進

事情により動物を飼育できない高齢者に対するボランティア活動を勧める企画であり、高齢者の運動促進、活動PR促進、地域住民とのコミュニケーション促進を図る。

#### ⑤ 商店街とのかかわり促進

商店街の空き店舗を活用した譲渡会を行う企画であり、譲渡会参加者の増加、活動PR促進、地域商店街との連携を図る。

#### ⑥ フリーマーケット

オープンシェルターにおいてフリーマーケットの開催する企画であり、活動PR促進、地域住民とのコミュニケーション促進を図る。

#### ⑦ アニマルセラピー（病院・介護施設訪問）

周辺病院などに訪問しアニマルセラピーを行う企画



であり、地域貢献、地域住民とのコミュニケーション促進を図る。

⑧ トリミングスクール提携

トリミングスクールの学生の実践の場として一時保護動物のトリミングを行う企画であり、地域連携を図る。

⑨ 写真コンテストお絵かきコンテスト

一時保護動物や地域住民が飼育する動物の写真や絵のコンテストを開催することで、地域連携、地域住民とのコミュニケーション促進を図る。

それぞれの提案に対する評価として、⑥フリーマーケット、⑧トリミングスクールについては、既

に実施しているといった理由から高い評価であった。実施していないが、企画として重要と評価して頂いたものとして、①合同散歩会、②しつけ教室、④単身高齢者向けボランティア促進、⑤商店街とのかかわり促進、⑨写真・お絵かきコンテストがあった。企画として重要としている理由としては、活動のPR促進ができる、活動場所が確保できる、活動参加者が増加することなどが挙げられた。②しつけ教室については、動物の飼育放棄の背景に飼育者のしつけができないことがあるため、飼育者への指導に関する啓蒙活動は特に重要であるようだった。一方で、実現可能性が低いとする理由については、いずれの企画もマンパワーや実行するための技術を要する物もあり、相当の準備を要するためであった。

企画として重要でないとして評価して頂いたものとして、③ふれあい体験、⑦アニマルセラピーであった。理由として、動物へのストレス等による負荷が高いためであった。

Table 3 Proposal content and evaluation

企画内容	評価
① 合同散歩会	○
② しつけ教室	○
③ ふれあい体験	×
④ 単身高齢者向けボランティア促進	○
⑤ 商店街とのかかわり促進	○
⑥ フリーマーケット	◎
⑦ アニマルセラピー (病院・介護施設訪問)	×
⑧ トリミングスクール提携	◎
⑨ お絵かきコンテスト、写真コンテスト	○

◎：企画として重要であり、実現可能性がある  
 ○：企画として重要だが、実現可能性が比較的低い  
 ×：企画として重要でなく、実現可能性が低い

5. おわりに

5.1 企画を検討・提案するにあたって

ほぼ白紙の状態からスタートした本企画の検討については、非常に苦労したのが正直な感想であるが、未

来企画会議のプログラムは「企画とはなにか」を考え、学ぶ良い場であった。プログラムを通じて個人的に一番の学び・経験になったのは、講師やアルマ東京ティアハイムのスタッフのそれぞれの企画（活動）に対する強い思いや実直な姿勢を間近に感じたことであった。今回の企画は、実行する価値があると考え提案したものであるが、実際に実行することを考えると、それには相当の覚悟が必要であることを提案先へのヒアリングを通じて痛感した。著者らが今後も仕事や生活の中で企画を提案することもあるかと思うが、未来企画会議での活動による学びや経験を今後活かしたいと考える。

5.2 本企画の検討について

地域活性化と健康につながる運動は、人間の生活にとっていずれも欠かせないものであり、それらの取り組みは持続可能なものでなければならないと考え、本企画を提案した。今回ご協力頂いた地域の動物愛護団体では、一部地域間のコミュニケーションは既にあったが、活動の幅をより広げることで地域活性化に繋がる潜在的な力を勝手ながら感じた。今回、企画の提案およびヒアリングした活動のなかには、実施規模が大きくマンパワーが必要なものや実行のための技術力が必要とされるもの等があり、解決しなければならない課題がいくつかあった。企画の実行には、地域住民との関わりや実行するための技術力を得ることなどが乗り越えるべき壁であると感じた。ただ、提案先を中心とした動物愛護の活動については地域コミュニケーションを創造する場としての可能性を強く感じたため、企画を実行することで地域活性化につながる新しい形になると考える。

謝辞

本企画を進めるにあたりグループで考える機会を提供して頂きました EICA 未来企画会議の皆様、意見を頂きました講師の皆様、イベントの最中にご多忙のところ快く企画提案にご協力頂きましたアルマ東京ティアハイムの皆様に感謝致します。

参考文献

- 厚生労働省「平成 27 年人口動態統計月報年計（概数）の概況」  
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/geppo/ningai15/dl/gaikyou27.pdf>
- 厚生労働省「身体活動・運動に関する政策について」  
[http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21\\_11/b2.html](http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/b2.html)
- (株)ペットフード協会「平成 27 年全国犬猫飼育実態調査全国犬猫飼育実態調査結果」
- 環境省「犬・猫の引取り及び負傷動物の収容状況」  
[http://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2\\_data/statistics/dog-cat.html](http://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2_data/statistics/dog-cat.html)