

# ふるさとは今

## なりすな 鳴砂琴ヶ浜の恵み「健康」

「13回から25回に増えた!」。昨年暮れから今年2月まで2カ月間にわたる琴ヶ浜タラソウォークのエビデンス検証(効果検証)に参加された、男性の感想です。回数は30秒間で腕を使わずに椅子の立ち座りが何回できるかの測定結果。

検証した項目は血圧、脳活性、柔軟性、平行バランス、筋力など9項目で、参加者全員が全項目にわたリ数値が向上しました。さらに喜ばしいのは冬季にもかかわらず誰一人風邪をひくことなく元気にやり遂げられたことです。

琴ヶ浜では昨年、「個人も地域も元気に」をテーマに住民の健康づくりと来訪者の増加による地域の活性化に向け「琴ヶ浜ヘルスツーリズム協議会」を組織し、タラソウォーク等による健康効果の検証を試みました。

老いは脚からといわれるように一般的に体力の衰えは脚から始まります。2人に1人以上の方が65歳以上と高齢化が著しい「馬路」で、鳴砂「琴ヶ浜」を活用した健康づくりがスタートしました(仁摩町馬路の高齢化率は53%)。そして、エビデンス検証に参加した30名の方々により協議会内に「琴ヶ浜歩こう会」が結成され、毎週3回、東西1.6キロの鳴砂を往復3.2キロ、約1時間かけ裸足でノルディックポールを使

いウォーキングしています。海岸清掃も兼ね、豊かな地域資源の保全に取り組みながら活動を継続中です。

国の天然記念物指定を目指す琴ヶ浜は、琴姫伝説とともに砂浜が夢のようにキュッキュッと音を奏でる浜として有名で、全国から多くの観光客が訪れます。西隣には銀を積み出した世界遺産「鞆ヶ浦」も抱え当協議会では健康保養地(クアオルト)に向け市の支援を得ながら活動を進めています。

健康は誰も共通の願いです。健康であれば町には暮らし続け、健康の尊さを知る町が人をひきつければこの上ないですね。まさにヘルスツーリズムは健康と観光と定住のコラボレーション。今秋には「第3回日本クアオルト協議会大会inおおだ」が開催されます。

もともと海岸には海塩粒子(エアロゾル)が含まれ、免疫力向上やストレス低下の効果がります。タラソウォークに、水中ウォークや脚だけでなく上半身にも効果的な力ヌー等のメニューを加えた琴ヶ浜の健康プログラムは、住民や来訪者に美しい自然や貴重な歴史文化とともに「健康」という何より大切な恵みをもたらすことでしよう。全国各地からの参加をお待ちしております。

### 【お問い合わせ先】

琴ヶ浜ヘルスツーリズム協議会

山根 俊隆

鞆の銀蔵(ごものかなく)

☎0854-188-3015

★水中ウォークとは 浮力のあるアクアベルト等の用具を装着しウォーキングや浮力を活用した軽運動を行うこと。水中の浮力により、膝や腰に負担をかけず血液循環、筋力増強効果の高い運動ができると言われてい

★タラソウォークとは 海岸線で海塩粒子を含む潮風を浴び海水による冷刺激も受け、運動負荷の多い砂浜を歩行する健康ウォーキング。海洋療法のひとつ。免疫力の向上、ストレス低下、血液循環による自律神経を整えます。砂浜歩行は平地の2倍のエネルギー消費と筋力増強効果があると言われてい



この情報誌は定住促進を目的に発行しています。

発行/大田市役所政策企画部地域振興課定住推進室 ☎:0854-83-8029 FAX:0854-82-5885

〒694-0064 島根県大田市大田町大田口 1111 番地 E-mail : o-tiiki@iwamigin.jp http://www.city.ohda.lg.jp/

おおだの定住PRサイト「どがどが」 http://www.teiju-ohda.jp/ どがどが 検索

