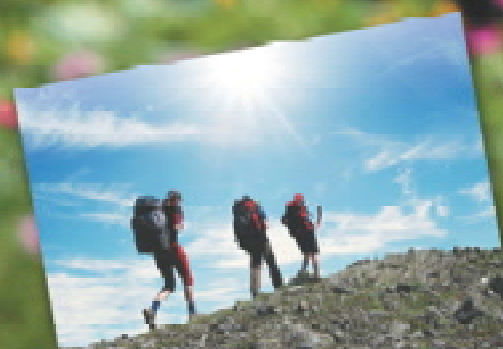


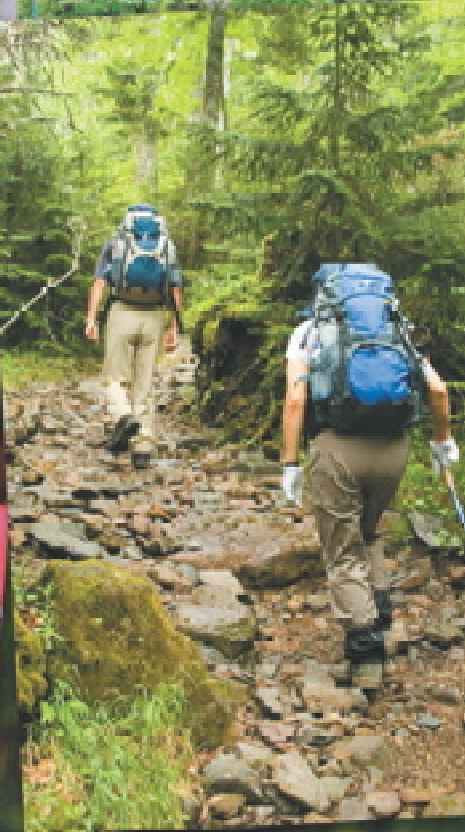
スポーツ
ホールウォーキング／トレッキング
ジョギング／ランニング／マレットゴルフ／乗馬

医療
健康長寿のまち／佐久総合病院／浅間総合病院
救急機関との連携／地域医療連携



P39

P37



健康資源のチカラ

全国でもトップクラスの平均寿命を誇る「健康長寿のまち」佐久。ただ単に長寿であるだけでなく、健康で長生きするお年寄りが多いことでも知られていて、その健康は、地域で取り組んできた予防医療とスポーツに適した豊かな自然環境が礎になっている。



スポーツのチカラ

佐久は無理なくトレーニング効果が得られる標高700〜1000mの準高地。清涼な空気や美しい風景といった自然環境にも恵まれ、スポーツを行うのに最適です。



佐久は最先端のまち

ポールウォーキング専用のポールを開発



ポールウォーキングとは、両手にポールを持って歩く歩行方法のこと。北欧で行われているノルディックウォーキングを、日本でアレンジして、運動の初心者でも楽しめるようにしたもの。ノルディックウォーキングはポールを体の後ろに付くが、ポールウォーキングでは踏み出した足の横に付くのが違い。それによつて立ち足をサポートして、体全体のバランスがよくなり、より安全に運動を行えるようになる。

短時間でも高い運動効果

ポールを持つて歩くという基本的な動作を行おうとすることで、自然と背筋が



手軽な有酸素運動として人気の高いジョギングとランニング。心肺機能を高めたり、減量したりするのにとても効果的。また、空気がよくて緑が豊富な佐久は、走るにはぴったりの場所といえる。

緑のトンネルを駆け抜けよう

佐久市は市街地でも標高700m程度なので、本格的な高地よりも体への負担が少なく、涼しくてきれいな空気のもとで、効果的なトレーニングが行える。市内の道路には平らなところも適度なアップダウンも両方あり、郊外へ行くと木々が茂る緑のトンネルや、クロスカントリーのようなコースでのランニングも楽しむことができる環境がある。



誰でも手軽に始められるマレットゴルフ。コース攻略など奥深さもあり、頭と体を使って健康になれるスポーツだ。スティックでボールを打ち、ホール(カップ)に入れるまでの打数を競う。木槌(マレット)のようなスティックを使い、ゴルフのルールでプレーすることから、その名前がついた。ゴルフと違うところは、各ホールが数10mであること、一本のスティックですべてのプレーを行うこと。

信州で発展したスポーツ

実はマレットゴルフは日本で発明されたスポーツだ。昭和52年に福井県で誕生し、現在もとても盛んにプレーされているのは長野県。県内に200以上のマレットゴルフコースがあるといわれている。その魅力はなんといっても手軽に始められること。コースの利用料金も無料か有料でも安価で、スティックもレンタルできるところが数多くある。また、それほど体力を使わない

したのは佐久市の企業。また、ポールウォーキングを活用した健康プログラム「さくさく闊歩」も行われており、ポールウォーキングの最先端の地とも言える。



トレッキングとは山歩きのこと。山頂を目指す登山と違って、山の中を歩き回り、景観を楽しみつつ運動することを目的とする。ゆつくりとマイペースで歩くとはいえ、アップダウンの多い山道を行くトレッキングは、とても効果的な有酸素運動

ため、子どもからシニアまで一緒に楽しむこともできる。ティンシヨットからパットまでを一本のスティックで行うので、プレーの奥深さも味わうことができる。

健康づくりにもぴったり

マレットゴルフコースは、土であったり芝生であったり、森や林の中、河川敷、公園の中などさまざま。そんなコースを18ホールまわれば、1kmくらいは歩き回ることに。仲間との会話を楽しみながら、適度な運動を行うことができるスポーツだ。



平安時代、紀貫之の歌にも謳われているように、佐久市望月やその周辺は朝廷

だ。体脂肪の燃焼や心肺機能の強化にぴったりといえる。また、春の新緑や秋の紅葉といった自然の中を歩くことでストレス解消の効果も期待できる。

変化する風景で楽しく

佐久市を囲む山々は、標高1500m〜2000m前後の比較的登りやすい高さ。市内西部の蓼科山麓からは北アルプスが、東部の荒船山からは関東平野が一望できるなど眺望も抜群で爽快な気分を味わえそう。また、千曲川支流の沢や湿原、高原など、ロケーションも変化に富んでいて、楽しいトレッキングができる。



に馬を献上する御領牧場があった。その名残で、馬をあらわす「駒」や馬を使った地名が数多く残されている。その古くから伝わる馬の文化を継承するように毎年十二月三日には、草競馬大会が開かれ、多くの人で賑わう。

癒し効果も期待できる

馬は暑さに弱い動物で佐久の涼しい気候は最適。また高原ならではの外乗りコースを備えた施設もある。そのような環境で乗馬を行えば、効果が高まりそう。乗馬は、優雅な見た目とは違い、全身を使った運動になる。

乗馬が他のスポーツと違うのは動物と一緒にいるということ。血の通った生き物だけに思い通りにならないこともあるが、そこも楽しさ、面白さ。馬と触れ合うことで、体のトレーニングと心のリフレッシュ、その両方が得られるスポーツだ。



平成21年度 佐久商工会議所発行「SPORTS DO! DO! DO!」より抜粋

医療のチカラ

健康長寿のまち

地道な活動の賜物

長野県は、国内でも有数の「長寿県」である。がんによる死亡率が低く、県民一人当たりの医療費は全国的にみてもかなり少ない。なかでも、佐久市は健康で長生きする高齢者が多く、病気になることも在宅療養が可能な環境が整備され、自宅で寿命をまっとうする人が多いことでも知られている。

実は昭和30年代には佐久市は脳卒中での死亡率が全国で一番高かった。また、農村部には特有の健康問題が存在した。健康長寿とは言い難いその状況を変えたのは医療従事者と地域住民の地道ながら着実な活動だ。

佐久総合病院

先進医療と地域医療で貢献

昭和34年、全国に先駆けて八千穂村(現



佐久穂町)で全村民の健康管理および集団検診が行われた。それを手がけたのがJA長野厚生連佐久総合病院(以下、佐久総合病院。昭和19年開院)である。

若月俊一第二代院長を中心として「予防は治療に勝る」を合言葉に「地域医療予防保健活動を進め、医療と文化活動を通して地域に貢献する」という理念で医療活動を行ってきた。文化とは「単に健康



JA長野厚生連佐久総合病院

診断の受診率が高くても意味がない。健康行動に関する自発性を促すような教育や文化の推進が必要」という意味で、その活動の原点は出張診療班にある。病院で待っているのではなく、農村地域に出かけ、その地域で診察し、生活自体を観察することにより、閉鎖性や住環境などの問題点を見出し、生活改善を促す活動を展開することができた。

地域密着の医療とともに、先端医療の担い手でもある。開設当初から脊椎カリエスの手術などを積極的にに行い、現在では内視鏡による診察・治療の技術は世界的にもトップレベルの水準にあるなど、東信地域の中心的な医療機関となっている。

このように、地域の医療の発展に貢献

してきた佐久総合病院だが、開設から60年を過ぎ、老朽化した施設もある。また、周辺の医師不足も影響して上田小県地域の救急患者も佐久総合病院への搬送が多くなっている。そこで現在、佐久市北中に高度医療、専門医療を担う東信地区の基幹高度医療センターを新設し、現在の場所は地域密着型の地域医療センター(名称はとも仮称)として改築するという再構築が進行中である。

浅間総合病院

地域医療の担い手として

佐久市は、昭和30年代に脳卒中による死亡率が全国一となったことがきっかけとなり、脳血管障害の予防活動を行って、12年間で死亡率を半減させることに成功した。その活動の中心となったのが、佐久市立国保浅間総合病院(以下、浅間総合病院。昭和34年開院)で、地域の中核病院として脳卒中、糖尿病をはじめとする疾患の実態調査、診療、健康意識の啓発に努め成果を上げてきた。

吉沢國雄初代院長による、いつでも家の中の二部屋は暖房を絶やさない「二部屋温室運動」、食事の塩分を抑える「減塩運動」などの地域の中の実践的な活動が、脳卒中の死亡率を抑え、健康長寿のまちを作り上げる基礎となったのは間違いない。

教育機関との連携

四年制看護系大学の誕生

医療機関と住民の協力と努力で、健康長寿のまちとして知られるようになった佐久に医療系の教育機関が生まれるのは自然なことといえる。昭和63年に開学した信州短期大学には総合ビジネス学科と介護福祉学科が設置され、働く現場で必要な総合的実践力を身につけることができる。

そして平成20年には佐久大学が開設された。看護学部と別科助産専攻を有す、東北信地区では唯一の看護系大学である。地域医療、保健予防活動の浸透したこの地域は、学生にとって看護を学ぶのに最適な地といえるだろう。

また、地域医療の最先端を担う佐久総合病院と浅間総合病院とも看護実習などで連携をとっており、ここで育った人材が、地域医療のさらなる充実に貢献するといった好循環が期待されている。

このように医療機関や地域住民の尽力によって確立した健康資源を活用しようとして、佐久商工会議所では「イヤシロチ佐久型健康のまちづくり・ビジネス」(P49参照)の構築を目指している。佐久の自然環境、運動環境、医療環境を総合的なブランドとして発展させ、ヘルスツーリズム事業などによって、地域を元気にするチカラになるだろう。



佐久市立国保浅間総合病院

い。そうした活動が生まれたのも、地域と密接にかかわり、調査をしたことによるものだ。

また、実際にその活動を担ったのは、佐久市が委嘱する一般市民からなる保健補導員で、地域の住民を巻き込んで効果的な運動とすることができた。「市民の病院」として行政とともに地域医療を推進してきた役割の重要性は、今後さらに大きくなっていくだろう。



佐久大学

地域医療連携

地域で完結する医療へ向けて

健康長寿のまち、佐久を支えてきた存在といえる佐久、浅間二つの総合病院。そして身近な医療機関として市民と向き合ってきたからこそ、今の佐久がある。

一方で、地方における医師不足の問題があり、佐久は住民あたりの医師数が比較的多いが、将来においては他の地域と同様に懸念される問題だ。その状況を受け、切り切るためには、医療資源(医療従事者と医療施設、機器、ノウハウなど)を有効に活用していかねばならない。そこで、先

に述べた佐久総合病院の再構築計画に加えて、平成22年に佐久総合病院と浅間総合病院、佐久医師会が、それぞれの持つ機能を効果的に発揮して「医療連携により、地域完結型の安定的な医療提供体制の構築と、地域住民の健康増進に寄与する」という協定を結んだ。

新設される予定の佐久総合病院・基幹医療センターは、急性期医療、専門医療、高次救急医療に特化して、地域の病院、診療所などをサポートする「地域医療支援病院」としての役割を担う。そして病状が安定した患者は地域の病院が引き受けるといった役割分担、患者の紹介や患者の診療情報の共有化、医療機器や設備の共同利用、医師の相互派遣などで連携を図っていくとのことだ。