

コミュニティ菜園づくり(落合4-2丁目(B)団地)



上より(時計回り)
 ○コミュニティ菜園基盤整備
 ○土づくり(丸山講師)
 ○小道具
 ○コミュニティ菜園づくり
 ベリー類、ハーブ類
 宿根草類

湘南ゆうき村 (地域ケア施設)

- ・2012.06 藤沢育成会と実験協力協定を締結
- ・2012.06 ブルーベリー栽培講習会
- ・2012.10-13.02 栽培実験(事前・事後アンケート調査実施)
- ・2013.02 栽培実験完了
- ・2013.01 作業報告書提出



上より(時計回り) ○湘南ゆうき村(施設)、
 ○ブルーベリー栽培講習会(小林講師)、○コミュニティ菜園準備作業、○ブルーベリー植付け作業



コミュニティ菜園の楽しみ(小冊子)



小冊子の目次構成

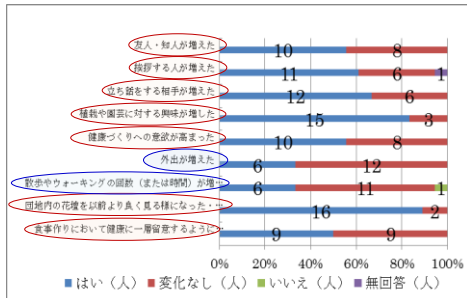
- コミュニティ菜園のある生活と健康の街づくり
- コミュニティ菜園をつくらう
- 誰もが楽しめる庭
- コミュニティ菜園成功の秘訣
- 応援団を育てよう
- 実践編
- ・ブルーベリーを育てよう
- ・ハーブの育て方と楽しみ方
- ・食べられる植物を植えよう
- ・宿根草をいかした庭づくり

4. 評価分析 アンケート調査(事前・事後)質問項目一覧表

区分	質問項目
[基本属性]	○年齢、性別、一日歩数
[Q-1]意識変化・行動変容(三択方式)	○友人知人が増えた、挨拶する人が増えた、植栽や園芸への興味が増えた、外出が増えた、散歩の回数が増えたなど10項目
[Q-2]楽しみと生きがい(複数回答可)	○運動・スポーツ、趣味娯楽、知人・友人との付き合い、ボランティア活動、園芸等18項目
[Q-3]社会的つながり(五〜七択方式)	○友人・知人との付き合いの頻度、参加している活動の種類
[Q-4]コミュニティ菜園への関心度(四択方式)	○団地内の美化活動、キッチンガーデニング、健康づくりなど5項目
[Q-5]体調や症状の程度	○腰が痛いなど15項目

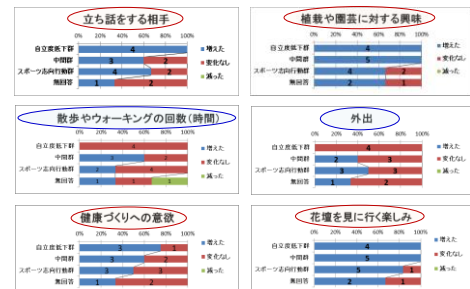
4-1 行動変容効果～事後アンケート[Q1-3]

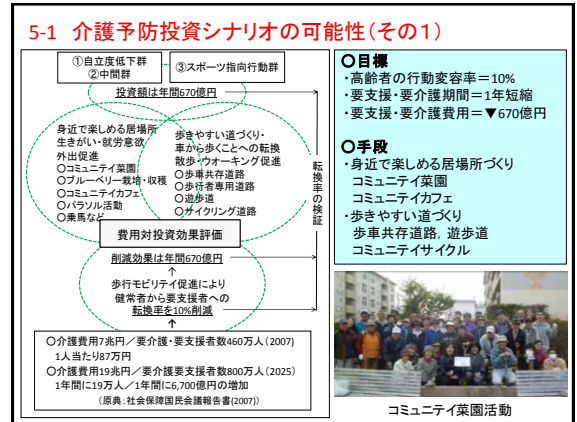
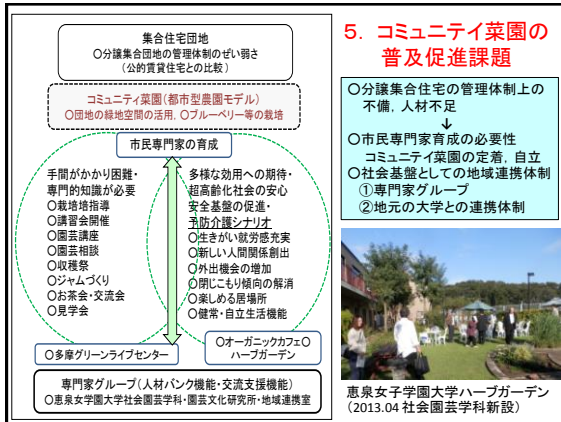
- 外出や散歩には効果が少ない。
- コミュニティ活動、植栽や園芸への関心を高めるうえで効果大きい。





4-2 歩行モビリティ階層別に見た行動変容効果～事前アンケート[Q1-1]×事後アンケート[Q1-3]クロス分析結果～

- 自立度低下群・中間群→コミュニティ活動効果、植栽園芸効果、健康意欲効果
- スポーツ運動志向群→散歩・ウォーキング増進効果、外出触発効果





5-2 介護予防投資シナリオの可能性(その2)

- 「中之条町研究」での体動計装着効果(500人・10年間継続調査)**
 - 町の医療・介護費=2%低減
 - 1日平均1,400歩+速歩5分*で、閉じこもり傾向群を抜けることができる。
 - ・・青柳幸利(都老研):「1日5,000歩+7.5分」健康法の実践、月刊JA、2010/08
- 信州大学「インターバル速歩の運動介入」で医療・介護費20%低減効果**
 - ただし、2、3年目からの定着が難しい。
 - ・・信州大「インターバル速歩」に関する一連の報告書より
- 松本市「健康寿命延伸都市宣言」(トレーナーによる健康運動指導を4年間)**
 - 要介護期間の短縮効果: 女性で0.5年、男性で0.2年
 - ・・日本経済新聞記事(2013.01.03)より
- 厚生労働省「要支援改善施策」導入効果**
 - 要支援者1,000人に対して、年間で389名
 - ⇒ 234名減少、16%の効果
 - ・・厚生省調査研究事業報告書より
- 「歩行頻度と外出頻度と歩行障害発生リスク/認知症発生率」(2年間調査)**
 - 「1日1回以上」を1→「1週間に1回以下」では、4.98倍/3.49倍に。
 - ・・新聞省二(都老研):「高齢者の住みやすい町づくり」。(H18年3月)

6. 他地区への応用～理論から実践へ

- 原市・尾山台団地(上尾市UR賃貸団地)**

健康街づくり・高齢化する団地のストック改善策

 - ウォーキングマップ活動支援
(マップ作成、全戸配布、ウォーキング活動支援)
 - コミュニティ菜園活動支援
(ブルーベリー栽培・キッズガーデン)
- 被災地:釜石市鶴住居(うのすまい)地区**

複合的な復興の街づくりを目指して

 - 市街地の再生(土地区画整理事業など)、災害公営住宅の建設
 - 地域に根差した産業の再生・生業の促進
 - 高齢者の健康度の維持、健康まちづくりへのニーズ

(1) 原市・尾山台団地(上尾市)健康街づくり

健康な生活のためのウォーキングマップ



原市団地
尾山台団地

ウォーキングマップ
・健康な生活のために
・健康な生活のために
・健康な生活のために



原市団地コミュニティ菜園づくり・2012



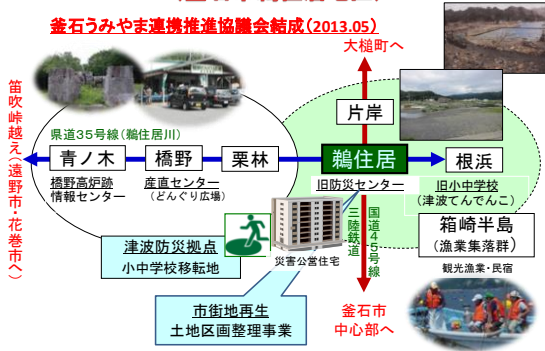
上左より(時計回り): ○荒れた園地、○コミュニティ菜園の土づくり、○ブルーベリー植付け作業、○基盤整備(枕木設置)、○苗に水やり、○植付け作業完了(コミュニティガーデンの看板を設置)

健康増進と地域交流の促進を目的としたコミュニティガーデンです。

従来は果樹や野菜づくりは禁止。自治会が関わるコミュニティガーデンとして再生した。

(2) 里山・里海連携による複合的な復興の街づくり (磐石市鵜住居地区)

釜石みやま連携推進協議会結成(2013.05)



コミュニティ菜園と地域活性化(事例)



ハマナスの効用

【NHK趣味の園芸講座・大出英子講師】

- 北海道から東方地方の海岸域に自生。バラ科
- 花はお茶。果実は生食用、ジャムや果実酒用。
- 北海道ではアイヌの人々の「保健飲料」に。
- 果実もきれいで、景観的にも優れる。
- 英国ではバラ園にも。(原種を日本から輸入)

ハマナスの花



ハマナスの実

被災者の生活支援活動
○NPO法人ピースジャパン (気仙沼市)の佐藤賢氏の考え出したアイデア。

日経新聞(2013.01.06)

研究成果のまとめ

1. 超高齢化社会のフロントランナー・日本における健康の街づくり

- 運動医科学から見た基礎理論・歩行モビリティから見た高齢者の類型化
- ①自立機能低下群(歩数5000歩・中強度運動時間7.5分未満)
- ②中間群(歩数5000歩〜7,000歩・中強度運動時間7.5分〜15分未満)
- ③スポーツ運動志向群(歩数7,000歩以上・中強度運動時間15分以上)

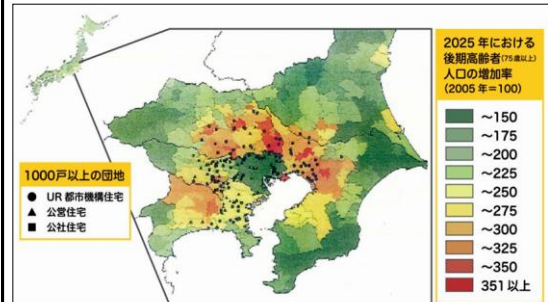
2. 高齢化社会を支える安心安全基盤の構造(仮説)

- 都市型農園モデル(コミュニティ菜園づくり) → ①②群の外出促進、意識変化・行動変容
- 歩きやすい道づくり → ③群の歩行促進、歩行機能維持
- 多摩ニュータウン: 2団地(2011-12)、藤沢市: デイケア施設(2012)を抽出、社会実験

3. 高齢者の「生きがい・就労」・コミュニティ菜園の社会実験結果

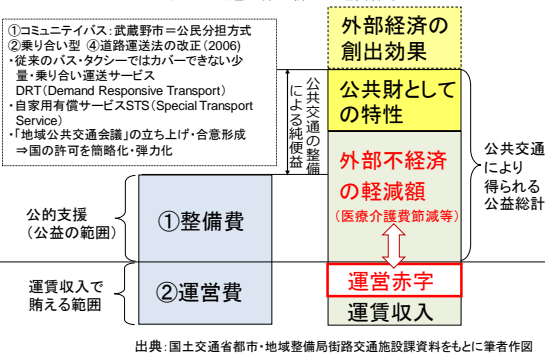
- ①②③群の意識変化・行動変容効果の分析評価 → 仮説の検証
- 予防介護投資シナリオの構成、可能性
- ①②群の10%に意識変化・行動変容効果 ← 日本全体で年間670億円のコスト削減
- 今後の課題: 都市型農園モデル(コミュニティ菜園)の定着に向けた社会基盤の提案
- 応用分野: 他団地(上尾市UR賃貸団地)、東日本大震災被災地(釜石市鵜住居地区)

参考資料(1): 多摩ニュータウンの団地を対象とする理由 わが国の超高齢化社会フロンティアたる首都圏近郊部



【資料提供】東京大学高齢化社会研究機構 辻哲夫教授 (一部加筆修正)

参考図(2): 介護予防型社会資本投資シナリオ事例 地域公共交通に係る新しい運営体系



参考図(3): わが国の建設投資額の年代推移(1955-2000)

