

～グラウンドゴルフで健康づくり、笑いを通して認知症予防～

名前（年齢）	えとう あきら 江藤 晃さん（91歳）
地域	熊本県阿蘇市
活動概要	グラウンドゴルフ協会会長を多年にわたり務め、高齢化率の高い阿蘇市において健康長寿を推進している。一方、高齢者の孤独死や認知症などをテーマとしたオリジナル劇を企業や公民館で披露し、啓発している。
表章の類型	地域社会の中で、地域住民のリーダーやコーディネーター的な役割を發揮し生き生きと生活している事例
キーワード	グラウンドゴルフ／健康づくり／介護予防／認知症予防／福祉劇

*年齢は、平成25年4月1日時点

■活動のきっかけ

健康な生活を送るためにグラウンドゴルフ

退職後に始めたグラウンドゴルフの魅力にとりつかれました。仲間とのプレーを満喫しながら、健康な生活を送ることができると思ったからです。

グラウンドゴルフは高度な技術を必要とせず、ルールも簡単であり、プレー中、全員が明るい笑顔と歓声に包まれて楽しむことができるスポーツです。高齢者にとって、健康づくりと認知症予防にもなる一石二鳥のスポーツです。

平成21年（88歳）に阿蘇市グラウンドゴルフ協会会長を退いた後、理事として後進育成に努めながら毎月1回の定例グラウンドゴルフ大会に出場すること、そのために地区で楽しみながら練習することを日課とし、グラウンドゴルフの普及に貢献しています。



練習を楽しむ江藤さん

■活動内容や現在の活動状況

笑いを通して社会問題を考える

高齢化率が32%の阿蘇市（平成25年3月末）は、高齢者の孤独死や地域のつながりの希薄化、認知症高齢者の増加などの社会的問題を抱えています。このことに対して、江藤さんは「一の宮シルバーふれあい一座」という演劇クラブを立ち上げました。笑いを通して認知症や振り込み詐欺、高齢者虐待など身近なテーマにした勉強会につなげていこうと考えたのです。

高齢者が抱える身近な問題を気軽に楽しみなが



認知症のおばあちゃん役を演じる江藤さん
（写真中央）

ら考えてもらおうとの趣旨で、阿蘇市老人クラブ連合会一の宮支部役員10人が福祉劇を練習して披露しようと考えました。このヒントとなったのは、阿蘇市の社会福祉協議会の職員さんたちが毎年演じる福祉劇を観た時でした。その台本を借り、社会福祉協議会職員の指導も受けて、わずか6回の練習で初めての舞台を発表しました。平成22年11月12日、会場は阿蘇市一の宮高齢者センターで「一の宮シルバーふれあい一座」の旗揚げ公演となりました。ストーリーは、自分の息子の顔が分からなくなり、嫁といさかいが絶えない高齢女性を、老人会の仲間たちが支え合うという内容です。約1時間という長い舞台のため、セリフや順番を間違える場面もありましたが、会場は面白い演技に笑いに包まれました。主役の認知症のおばあちゃん役を演じた江藤さんは、少々練習が足りなかったことを反省しながらも、観客にたくさん笑ってもらえ、頑張った甲斐があったと、次の舞台への意欲を示しています。



一の宮シルバーふれあい一座の皆さん

(写真前列中央が江藤さん)

また、支部役員が中心の一座は、役員相互の団結と絆が生まれ、老人クラブ活動の源となっています。グラウンドゴルフ練習風景に見られる明るい笑顔と歓声を老人クラブにもいかそうとしています。

■ポイント、工夫している点

身近な問題を学び合う演劇活動

「一の宮シルバーふれあい一座」の活動は、熊本で開催された「ねんりんピック」(平成23年)の関連イベント出演を最後に、活動は中断していました。平成25年3月、2年ぶりに認知症サポーター養成講座の中で、認知症のおばあちゃんを主人公にした劇を披露しました。劇の内容は、認知症のおばあちゃんが息子夫婦との間でいろいろと問題を起こすけれども、地域住民に見守られながら症状が好転し、おばあちゃんと息子夫婦が仲直りするというもので、仲直りする場面では盛大な拍手が送られました。このことは受講生の共感を誘い、絶えず社会問題と向き合い、高齢者を地域で見守ることの大切さを訴えました。

〔本人インタビュー〕

グラウンドゴルフは、定例大会に向けて練習する楽しみを一人でも多くの人に体験してもらうように普及させていきます。会員の高齢化と減少化は避けて通れませんが、健康増進の源であることを啓蒙しながら会員増強に努めていきます。

平均年齢85歳の「一の宮シルバーふれあい一座」の座長として、全員で続けながら、ふれあいサロンや学校、企業から要請があれば時事問題など新しいテーマを取り上げ、脚本をみんなで作って考え、楽しく演じていきます。演劇活動を通して老人クラブも活性化するといいですね。



認知症のおばあさんの主役を演じ終えた江藤さん