

## 農泊 高齢者の活躍

**丹波山村最大の資産は健康長寿です。**

## 活動の経緯

人口約540名、高齢化率45%の関東一小さな村、山梨県丹波山村。村の中心を多摩川の源流が流れ、森林に囲まれた自然豊かな村です。そしてこの村の最大の宝は高齢者たちです。傾斜地で鍛えられた足腰を持ち、コミュニティを作る達人です。健康的な郷土食や自然の摂理に裏付けされた養生法など、高齢者の持つ経験や知恵には大きな価値があります。この価値を都市生活者に提供する活動こそ村創生の源になります。

## 活動の概要

高齢者自身が健康増進策を学び、そこに経験や知恵を加え、都市生活者に健康法を伝授する取り組み。



楽しく健康法を学ぶ村の高齢者たち



活動を始めた高齢者たち。右端男性が本人

## 活動の成果、主な実績等

2018年より、村の高齢者に予防医療の先生・理学療法士・食の専門家から健康長寿法を伝授、ノウハウを習得する活動を始めました。村民に主旨理解を頂き、共に健康長寿策の構築を行い、将来都市生活者に体験を通じて来村につなげるための活動です。多方面からの協力により、村民一丸となって健康長寿法で村の活性化を行っています。

- ① 健康的な食の検証：丹波山村に伝わる伝統食を健康効果が高い郷土食にアレンジ。
- ② 筋力の増強：足腰を鍛えられる農業エクササイズを考案。
- ③ 免疫力向上策：源流の里や森林に囲まれた自然環境は免疫力向上に寄与。