（第3種郵便物認可）　東京新聞　2024年（令和6

歩道整った街＝認知症少なく

歩道が多く整備された都市部に住む高齢者は、認知症になる人が少ない傾向にあることが、東京医科歯科大の谷友香子講師（41）＝公衆衛生学＝らの研究で分かった。ウオーカブル（歩きやすい、歩きたくなる）な街づくりに向け、国は推進都市を募集して法整備や予算措置などで支援。「住むだけで健康長寿」を目指した街づくりが全国で始まっている。（五十住和樹）

「遠くを見て姿勢正しく歩く。景色がいいと歩きたくなる」。千葉県柏市の柏の葉キャンパス地域で、「柏の葉ポールウォーキングクラブ」代表理事の沢田雅美さん（74）は楽しそうだ。2月中旬の休日、青空の下を高齢者約20人がリズミカルに歩いていた。

しゃれたコース

しゃれたデザインの建物群に自然を感じる公園や水辺。高低差があって歩くうちに景色が変わる。月3回集まって歩くが、近年は80代の参加者も多い。阿佐美克己さん（74）は「歩道が広く安全に歩ける。こんな街づくりを広げてほしい」と期待する。

15年前に「柏の葉ウオーキングクラブ」を作って活動する柳田秀雄さん（79）も「おしゃべりしながら歩くのが楽しい。認知症予防に効果があると実感している」と話す。

この研究は2010年から約3年間、24市町村の要介護認定を受けていない65～103歳の男女7万6053人を追跡調査。住んでいる小学校区ごとに、道路に占める歩道面積（歩道カバー率）を4段階に分けて、認知症の発症との関連を調べた。

その結果、歩道の多さや広さを示す歩道カバー率が最も高い校区（平均58・2％）に住む人の発症率は、最も低い校区（同18・1％）より45％少なかった。この傾向は都市部や車を運転しない人に顕著で、農村部では見られなかった。農村部では車を使う機会が多く、歩道カバー率と認知症発症の関連が薄いとみられる。

谷さんは「歩道が広いと歩きやすいだけでなく、会話など日常的な交流が生まれやすい。植栽など緑に触れる機会が多く、認知機能にプラスになる」と推察している。

ウオーカブルな街が高齢者の健康に好影響をもたらすという知見は、近年積み上がっている。千葉大の予防医学センター客員研究員の岡部大地さん（37）は、30市町村の要介護でない65歳以上の2万2892人を調査。「自宅から半径1キロ以内に運動や散歩に適した公園がどのくらいあるか」などを4段階で回答してもらい、過去1年間で日常生活に影響が出たひざ痛や腰痛との関連を調べた。

水辺の歩道を歩く、柏の葉ポールウォーキングクラブのメンバー＝いずれも千葉県柏市で

歩くモチベーションを高める、歩道上のアートサイン

「歩きたくなる」街づくり 全国で動き

ひざ痛など軽減

その結果、公園などへの行きやすさが1段階上がると、ひざ痛は15％、腰痛は4％少なかった。生鮮食料品店へのアクセスの良さでも同様の傾向で、岡部さんは「公園や緑地の多さは散歩するきっかけとなり、結果としてひざや腰の痛みの軽減になる」と話す。

国土交通省は「居心地が良く歩きたくなる」街づくりを税の減免や補助金などで支援。370の「ウォーカブル推進都市」が取り組みを進める。柏市もその一つで、18年には基本方針などを定める「柏の葉ウォーカブルデザインガイドライン」を作った。策定に関わった「柏の葉アーバンデザインセンター」副センター長で、東京大特任研究員（都市デザイン）の三牧浩也さん（47）は「歩きたくなる街づくりを進めるため、根拠や裏付けがある具体的な手法