

# 自然楽しみも体もチェック

## 五所川原で「DAZAI健康トレイル」

### 短命県返上 地域活性化 同時に目指す

五所川原市金木町の「奥津軽トレイル倶楽部」（事務局・NPO法人かなぎ元気倶楽部）が展開する奥津軽トレイルと、弘前大学医学部の中路重之特任教授の協力で行う健康プログラムなどを組み合わせた「ロングライフインベーション『DAZAI健康トレイル』」が23日、同市金木町で行われた。同倶楽部の初の試みで、参加者約20人は健康チェックや健康講話とトレッキングを一緒に体験し、健康意識を高めたが、本県の自然を堪能した。（成田真由美）



トレッキングを通じて健康意識を高めた参加者たち

企画は県の青森ライフインベーション戦略に呼応した取り組みの一つで、産学官連携により実施。近年人気を集める奥津軽トレイルを活用したヘルスツーリズムを進めることで、「短命県返上」への取り組みと、観光による地域活性化を同時に目指す。今年度は同

日を皮切りに2回開催する予定で、来年度からの本格始動に向けて調整を進める。健康トレイルは血圧やロコモチェック、中路特任教授の講話で健康意識を高めた後、青森ヒバや旧津軽森林鉄道軌道跡、地元出身の作家太宰治の小説の舞台になった滝などを巡って自然に浸った。道中は森林セラピーやオリジナル健康弁当

なども組み込まれた。神秘的な雰囲気、湯の沢冷泉に足や手を浸す森林セラピーを体験した金木町の歯科助手田中里加子さん（62）は「ためになる講話や歩きやすいコースで楽しめた」と笑顔を見せた。中路特任教授は「短命県返上には、市民が健康の知識を得ることが大事だが、そういう機会は少ない。健康づくりに最も大切な運動に合わせて教養も高めることで、効果はさらに高まるはずだ」と期待した。