



ウェルネスかごしま 健康増進魅力発掘プロジェクト ウェルネス素材部門

素材名	長寿の島「徳之島・阿権浜」で脳トレ・筋トレ
名前 (ニックネーム)	歩健学研究室 様
所在地 (県名)	鹿児島県

ポイント

内容としては、学芸員で元水族館職員の案内による大潮の干潮時の潮だまりでの生物観察ですが、足を取られやすい砂浜やギザギザした琉球石灰岩の岩場を歩くのはちょっとたいへん。

しかしながら、写真のように、地元の高齢女性は、生物の観察に出かけたり、アオサを取りに出かけたりと、とても元気。「長寿の秘訣は磯歩きにあり」ということで、海気浴をしながら、そして南の島の生物たちとの出会いを楽しみながら、ウォーキングの研究者といっしょにバランス能力や体幹および下肢の筋力を鍛えます。