

かなまる かすひろ
金丸 和弘

石川県ノルディック・ウォーク連盟
理事長

「今まで経験したことのない〇〇」などという言葉を最近よく耳にするようになりましたが、地域の健康づくり活動に携わっている私は、突然の痛みを伴うことなく「静かに忍び寄る超高齢化社会」の影響がとて



も気になっています。

自動車や家電製品、スマートフォンなどのデジタル情報機器が普及した便利社会、スピード化、グローバル化…。でも、ふと何か心が満たされず、ストレスを感じ

舞台 どう生きる？ 超高齢化社会

ることがありませんか。

なぜだろう？ 人間は元来、自然の中で助け合いながら群れで生きる動物の仲間です。進化しすぎた結果、現代人は一番大切なことを忘れ、何でも他人のせいにするようになっていっているのではないのでしょうか。

他人を思いやるためにも、まず自身の健康を自分でしっかり管理しなければなりません。健康ばかりは他人に頼ることなく自らコツコツ努力することが大切です。「歩かないと、歩けなくなる」(白山市)