



事務所のタイ人スタッフから、「ランビニ公園のエアロビクスが人気で、多くの市民が連日公園に押しかけている」と話を聞いた。ランビニ公園は、バンコク都の中心部にある憩いの公園だ。57秒(名古屋市の東山動植物園とほぼ同じ面積)と広大で、南西の入り口には、タイの近代化を推し進めた文化・教育重視の君主ラーマ6世の銅像が立っている。園内には、2・5キロのジョギングコースがあり、多数の運動器具が置かれ、朝夕は散歩やジョギングする人でにぎわっている。

日曜日の午後6時前に公園を訪ねた。気温は30度。園内に入ると、保健省のロゴが入ったステージの上でインストラクターがリード

公園でエアロビクス人気

タイの健康文化の象徴



エアロビクスを楽しむ人々「タイ・バンコク、ランビニ公園」

し、若者から高齢者まで、千人を超す市民らが、軽快な音楽に合わせてエアロビクスを楽しんでいた。参加費は無料。国籍を問わず、誰もが参加できる。踊りは体の全体を使い、左右に動き、スピード感がある。複雑な有酸素運動に、

参加者は必死にインストラクターの動きについていこうと汗を流していた。

タイは2029年までに65歳以上の割合が20%を超える「超高齢社会」に突入する。すでに高齢社会(14%以上)に達しており、労働力不足や社会保障費の増大、医療・介護ニーズの急速な高まりが社会課題となつてい

る。このためタイ政府は、事後的な「治療」から、予防的な「ケア」にシフトしている。また政府および保健省は、肥満や糖尿病などの成人病

の予防対策として、フィットネスを「医療の一環」と位置付けている。

こうした背景もあり、タイにおいて、エアロビクスは単なるスポーツを超えた社会的意味を持つ。夕方の公園で無料開催される大規模なエアロビクスは、政府の健康増進基金による支援を受け、タイの「健康文化」の象徴であり、「コミュニティ・ヘルスケア」の形態なのだ。「単なる運動」であったものが、26年現在は「疾病予防」という医療費抑制の観点から、国を挙げたヘルスケア戦略の重要な柱となつている。

エアロビクスに参加している人たちは上手に踊りたいと必死であるが、各所でこうした活動が広がり、国民の健康と暮らしが豊かになることや、長寿(シルバー)経済の発展を今後も見守り続けた。 (岐阜信用金庫バンコク駐在員事務所長 高橋英孝)