

事例編

充実したシルバーライフを送るために（茨城県鉾田市）

高齢者の健康づくり

～元気な高齢者・活気ある地域を目指し～

筑波大学大学院
博士課程スポーツ医学専攻
坂戸 洋子

超高齢社会を突き進むわが国は、今後10年間に「最後の急な上り坂」を迎え、日本人の3人強に1人（およそ3500万人）が60歳以上という現象がやってきます。超高齢社会においても「健康で元気に動ける生活」は誰もが目指す切実な目標です。また、生活の質（QOL）や行動範囲を著しく低下させ、介護や医療費の負担を増大化させる寝たきりの予防・低減が、高齢者本人にとっても社会にとっても重要なテーマとなります。

私は、平成8年10月から平成16年3月まで管理栄養士として旧大洋村の職員をしていましたので、茨城県の中でも高齢化が進み、地域の課題として「寝たきり予防」「医療費削減」など、高齢者の健康づくり事業を積極的に進めている茨城県鉾田市

抑制するだけでも効果があつたことになり、67%の増加は大きな効果といえます。いきいき健康教室の効果は筋量だけではなく、握力、歩行、バランス、柔軟性などの体力測定結果をもとに算出した体力年齢においても現れました。参加者の平均が6歳近くも若返るという成果が得られたのです。週数回でも継続することが非常に重要であることが証明された結果といえます。

また、いきいき健康教室の成果は体力面だけではなくありました。下図に示すように、参加者（参加者の2年後の医療費増加額を比較したところ、非参加者の増加率が9万5614円であったのに対して、参加者の医療費は2万3449円であり、運動教室に参加することによって、医療費増加率を抑制できたという著しい効果がみられました。

運動指導員・保健師・栄養士が一体となり、集落を訪問する「出前教室」となり、鉾田市では、寝たきりゼロ、老人医療費の軽減、引きこもり解消などを目指し、共同プロジェクトやいきいき健康教室によって、科学的根拠に基づいて得られた結果を生かしながら、現在も地域の健康づくり事業を展開しています。

運動指導員・保健師・栄養士が一体となり、集落を訪問する「出前教室」

鉾田市では、寝たきりゼロ、老人医療費の軽減、引きこもり解消などを目指し、共同プロジェクトやいきいき健康教室によって、科学的根拠に基づいて得られた結果を生かしながら、現在も地域の健康づくり事業を展開しています。

（旧大洋村。平成17年10月に鉾田町、旭村と合併し、人口5万2000人の市に）の取組みについて紹介したいと思います。

健康づくり事業の拠点
「とつぷ・さんて大洋」

旧大洋村時代、高齢化が進み、中・高齢者の健康づくりや老人医療費の増大が大きな課題となっていた中、自然環境を活用した新しい健康づくりの拠点「楽しみながら健康づくり……」をテーマに、健康増進施設「とつぷ・さんて大洋」が誕生しました。とつぷ・さんて大洋には、温水プール、各種浴槽、健康相談室、トレーニングルーム、フィットネスルーム、コテージ、陶芸小屋、うんどう遊園（屋外）、馬（ポニー）の杜があり、子どもからお年寄りまですべての世代が楽しみな健康づくりが実践できます。

業を展開しています。

その一つが「出前教室」です。健康づくりの拠点となるとつぷ・さんて大洋を訪れる住民だけではなく、集落や公民館に集まる住民のところに指導者が向かい健康づくりを行うのです。運動・筋トレといったスポーツ医学面だけではなく、食事を切り口にした栄養や保健など、多方面から健康づくりにアプローチしています。

とつぷ・さんて大洋からは運動指導員が、市からは保健師や栄養士が出前教室のチーム員となって継続的に集落を訪問しています。村が指定した健康づくりモデル地区に向かうこともあれば、ちよつとした会合、たとえば老人クラブ、婦人会、地区集会、子供会などが行われている会場に向かい10分ないし20分の時間をいただき、三者が協力していろいろな指導をしています。

運動指導員は、畳の上や布団の上でもできる簡単筋トレや、体操、脈拍のとり方、歩き方等、日常的な生活の中で実践可能なことを指導しています。

また、ときには食生活改善推進員や保健推進員といった地域住民自らの力も借りながら、調理実習でお手軽健康料理を紹介したり、健康教室を開催したりしています。

また、設備面の充実だけではなく、とつぷ・さんて大洋には運動指導員が常勤し、筋トレ、ステップエクササイズ、水泳、水中ウォーキングなどの専門的な指導が受けられます。

筑波大学と旧大洋村共同プロジェクトの成果 ～大腰筋を鍛える～

1996～2004年にかけて、筑波大学と旧大洋村が共同で「いきいき健康教室」に参加した高齢者の調査を行いました。

この結果、週1～2回、マシンを利用した筋力トレーニングを続けることで上半身と下半身を繋いでいる「大腰筋（だいうきん）」の筋量が増大したり、加齢による低下を防ぎ、筋量を維持できるということが確認されました。

ある70歳の女性は、週2回のマシンを使った筋トレを3年間続けたところ、大腰筋の筋量（太さ）が67%も増加しました。通常、何もしないで生活をしていると、加齢と共に1年で1%程度の筋量減少が起こります。

したがって、筋トレによって筋量低下を

各地域で気軽にできる健康体操や筋トレなどの指導を通して、寝たきり予防や脳卒中予防などに取組んでいます。

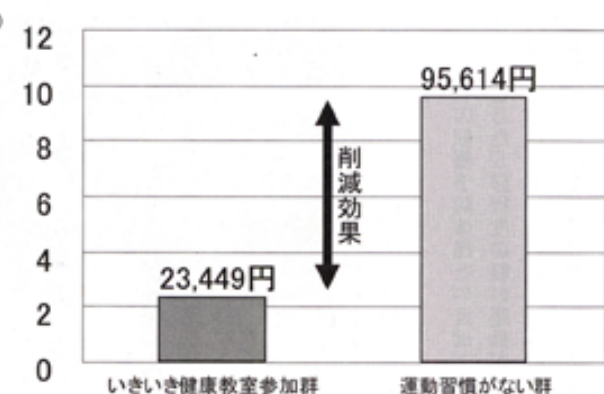


図 大洋村プロジェクトでの医療費削減効果

★医療費増加額