

# 高齢者の暮らしを考える5



皆さんは「健康寿命」という言葉をご存じですか。「平均寿命」なら知っている、という方は多いと思いますが、「健康寿命」とは「人の介助を受けることなく、元気に過ごせる期間」のことです。日本人の平均寿命は、男性で約80歳、女性で約86歳。しかし健康寿命は男性で約71歳、女性で約74歳です。つまり男性で約9年間、女性で約12年間の差があります。大切なのは平均寿命と健康寿命の差の期間です。この期間は、何らかの介助が必要で日常生活に制限が生じてしまう、いわば、自立した生活が送れない期間を意味します。この期間が増えるほど、医療費や介護費の負担が大きくなることにつながります。だから、健康寿命をのばし、平均寿命と健康寿命の差を短くすることが重要になります。この健康寿命をのばすのに有効なのが、「介護予防運動」です。今回は「介護予防運動」をテーマに、中京大学の樋口憲生特任教授に話を聞きました。



樋口 憲生

中京大学特任教授  
専門分野は、スポーツバイオメカニクス、  
運動生理学、介護福祉・健康づくり  
2008年から松阪市の高齢者健康づくりに携わる



まつさか元気アップリーダー養成講座の様子

## インタビュー

### 「健康寿命」をのばす！介護予防運動の大切さ

健康を維持するための  
介護予防運動が  
注目されていますね

介護予防運動は、実践すれば効果は出やすく、健康寿命の延伸につながると考えられています。松阪市では2008年に、今の生活を続け

ているだけでは近いうちに要支援要介護になる可能性の低いとされる高齢者の方々を対象に、介護予防運動の効果を検証しました。その結果、介護予防運動は体力低下を抑制できるだけでなく、医療費の抑制や通院日数の減少にも有効であることが証明できました。

松阪での動きは  
どうですか

自分たちの地域で高齢者を支え  
あう仕組みとして「地域包括ケアシ  
ステム」という言葉が注目されるよ  
うになってきました。松阪市では、こ  
の考えに沿ったものとして、すでに  
2011年から「まつさか元気アッ  
プリーダー」の養成を始めています。



まつさか元気アップリーダーは、自分  
たちの地域で介護予防運動を普及  
させて、元気な高齢者を増やすため  
に活動をしてくれる高齢者の人た  
ちです。

まつさか元気アップリーダーの方  
々によって、介護予防運動を地域に  
広く普及してもらい、元気な高齢者  
を少しでも増やしていければと思っ  
ています。

このような人がいるのは  
頼もしいですね

介護予防運動が有効なのは証  
明されています。その普及には、専  
門家が指導するよりも地元の元  
気な高齢者の方々が活動してくれ  
る方が、いろいろな面で付加価値が  
期待できると考えています。

たとえば、地域の高齢者が集ま  
って介護予防運動だけでなくレク  
リエーションやお茶会などをする場  
が作れると、顔なじみ同士で誘いや  
すく、引きこもりも少なくなりま  
す。また、声かけだけでも、ひとり  
暮らしの高齢者の見守りになると  
考えられます。このようなことは、  
専門家が指導する介護予防運動  
教室では力が及ばないことと思っ  
ています。

つまり、まつさか元気アップリー  
ダーの活躍が、自分たちの地域の  
高齢者を元気にしてくれ、自立し  
た生活を長く送るための大きな手  
助けに繋がるものと考えられるの  
です。



地域の高齢者の方が、  
そうした身近な場所に  
積極的に参加すると  
いいですね。

