

高齢者の介護予防ーラジオ体操で健康づくりを

ちばぎん総合研究所 経済調査部研究員
古川 明日香

千葉県内の2006年度の要介護者の状況をみると(下表を参照)、65歳以上に占める要介護認定者の割合は12.9%であるが、75歳以上になると26.5%と10年間で急上昇している。

市別では、千葉市(30.3%)、鎌ヶ谷市(29.1%)、市川市(29.1%)で急上昇ぶりが目立っており、こうした近東地区の都市部では、10年間で要介護認定者の割合が2.1~2.4倍となっている先が多い。一方、香取市(20.0%)や旭市(20.2%)のような農業地域では2倍を割っている先が多く、比較的緩やかな上昇に留まっている。

高齢者が寝たきりや要介護状態にならず、いつまでも元気であることができれば、本人や家族がつらい思いをしないばかりでなく、財政負担の軽減にもつながるため、自治体にとっても幸せなことである。

現役時代に汗を流してよく働き、老後の楽しみのためにせっせと蓄えた貯金が、意に反して介護状態になり、介護費用に消えてしまうようなことになれば、これほどもったいないカネの使い方はない。県内各地では、寝たきりや要介護者を少なくするために、高齢者の介護予防に向けた取り組みが広まりつつある。

例えば、君津市では、60歳以上の市民を対象に、習慣化が困難な高齢者の運動を地域単位で実施する健康増進モデル事業を推進している。また、柏市では、NPO法人東大スポーツ健康マネジメント研究会と連携して、市民の介護予防を目的として「十坪ジム」事業を行っている。

以下では、いつまでも元気な高齢者づくりのための方策について提案したい。

高齢化の進展に伴い、民生費の負担は確実に高まり、自治体財政はさらに厳しくなるだろう。このため、極力コストをかけず、自治体や老人会などの呼びかけによって高齢者の健康づくりのための活動を開始することが必要だ。それもできる限り高齢者が自発的に取り組むようにするのが望ましい。

具体的には、地区ごとに手軽で簡単な早朝のラジオ体操(独自に考えた体操でもよい)を取り組まれることをお勧めしたい。健康維持のほか、一定の時刻に特定の場所へ集まること自体が、お互いの日々の健康を確認し合う場となり、健康づくりへとつながっていくはずである。

高齢になると、独り暮らしで寂しい思いをされている方も少なくない。こうした方々にとっては、ラジオ体操を始めることにより新たな仲間が生まれ、交遊の輪が広がるなど、地域コミュニティの活性化も期待できる。

大学と協働で高齢者の介護予防を目的とした取り組みを実施しているところもあるが、大学との連携も有効である。大事なことは、カネをかけずに、お年寄りが楽しく集まり、交流活動やラジオ体操を長続きさせることである。

要介護認定者の割合

		75歳以上人口に 占める認定者の 割合	65歳以上人口に 占める認定者の 割合	
高い市	1	千葉市	30.3%	13.7%
	2	鎌ヶ谷市	29.1%	12.3%
	2	市川市	29.1%	13.7%
	4	佐倉市	29.0%	13.2%
	4	我孫子市	29.0%	13.1%
	6	船橋市	28.8%	13.0%
	7	浦安市	28.7%	12.7%
	8	流山市	28.5%	13.0%
	9	松戸市	28.0%	12.6%
	9	白井市	28.0%	12.0%
		千葉県全体	26.5%	12.9%
低い市	1	香取市	20.0%	11.6%
	2	旭市	20.2%	11.8%
	3	成田市	20.3%	11.1%

(出所)厚生労働省「平成18年度 介護保険事業状況報告(年報)」