

第6 認知症や寝たきりを予防する身体活動とその効果

長寿高齢化に伴い、私たちの4人に一人は将来認知症やその予備軍になることが予想されています。せっかく長生きができるのであれば、認知症にも寝たきりにもならず元気な過ごし、ピンピン・コロリと逝きたいものです。本日は老年期における心身の健康と身体活動の関係について学び、超高齢社会における運動の意義について考えたいと思います。

群馬県立県民健康科学大学 教授 狩野 太郎

【学習の目標】

- 「寝たきりになりやすいまち」、「認知症になりやすいまち」の存在を知る
- 運動不足や閉じこもりによる悪循環を理解する
- 活動的な生活による好循環を理解する
- 高齢者によるグループ活動の意義を理解する
- 生活に運動を取り入れるための具体的な方法について考える

1 認知症になりやすいまち・寝たきりになりやすいまち

10年以上にわたって継続調査が行われているJAGES（日本老年学的評価研究）では、44小学校区の前期高齢者（65-74歳）を比較した分析で、**認知症になった人の割合は最大1.5倍の差**がありました。

外出、買物、食事の準備、請求書支払い、貯金出入のうちひとつ以上できない人の割合は郊外・農村で多く、53の市町村の比較では**最大2.9倍の差**がありました。

- 住んでいる地域の特性によって、認知症や寝たきりになる可能性が大きく異なる
- どこに行くにも車を使い、バスや電車を使わない群馬県民は特に注意が必要
- 認知症や寝たきりになりにくい地域に引っ越すか、自分が住んでいる地域を認知症や寝たきりになりにくいまちに変えてゆく必要がある

3 運動不足や閉じこもりによる悪循環・活動的な生活による好循環

【運動不足や閉じこもりによる悪循環】

- 1) 運動不足や閉じこもりがちになり、体を動かさない生活が続くと足腰が弱り、何をするにも億劫となり、心も萎えて沈みがちになる
- 2) 心身の機能が低下し、体が動きにくくなると、外出や人付き合いが不自由になり、さらに体を動かさない生活となる
- 3) 閉じこもりがちで体を動かさない生活が、さらなる心身機能の低下を招き、外出や人付き合いがますます不自由となり、さらに体を動かさなくなるという悪循環に陥る
- 4) せっかく長生きをしても、生きがいや楽しみ、張り合いのない生活となってしまうやがては**寝たきりや認知症**を招く

【活動的な生活による好循環】

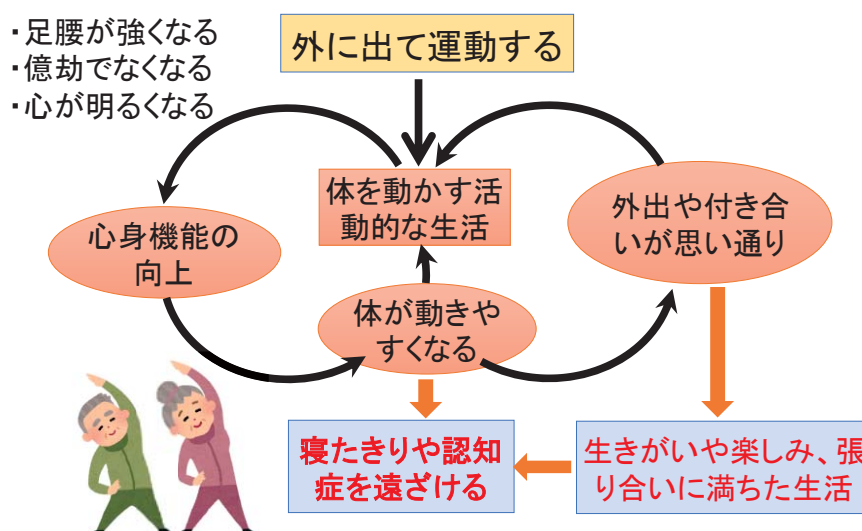
- 1) 外に出て運動をすれば、心身機能の維持向上につながり、足腰が強くなり、心も明るくなる
- 2) 心身機能が向上すれば体が動かしやすくなり外出や人付き合いが億劫でなくなる
- 3) 外出や付き合いの機会が増えれば体を動かす機会が増えて心身機能はさらに良くなり、外出や付き合いもさらにしやすくなるという好循環が生まれる
- 4) 活動的で社交的な生活は心と体に元気を与え、認知症や寝たきりを遠ざける

→ 不活発な生活による悪循環を選ぶか、活動的な生活による好循環を選ぶかで人生がガラリと変わる

→ 活動的な生活に努力は不要、楽しくて気持ちいいから続けられる

→ 活動的で幸福に満ちた生活を送れる人を増やすことが、実践リーダーの仕事！！

活動的な生活による好循環



3 高齢者によるグループ活動の意義

- ・グラウンドゴルフやスマイルボーリングは高齢者の暇つぶし？ → いいえ違います！
- ・健康づくり、仲間作り、生活リズムを整えて閉じこもりを予防
- ・体を動かし、同年代の仲間と楽しい時間を過ごすことで、寝たきりや認知症も予防
- ・健康寿命を延ばすことで医療費や介護保険料の抑制につながる大切な「社会貢献」
- ・寝たきりや認知症により要介護状態となれば、ひと月数万円から30万円が必要

→ 介護保険の世話にならない生活を送ることは、国や自治体に毎月数万～30万円に上るお金を納めているのと同じこと！**極めて大きな社会貢献！！**

→ グラウンドゴルフやスマイルボーリングなど高齢者によるグループ活動は、高齢者にしかできない「社会貢献」！

→ スポーツが盛んで、その他の地域活動も活発な、明るく元気で仲の良い地域は、かけがえのない財産、これを子や孫の世代に引き継ぐことが地域高齢者グループの大きな役割

4 生活に運動を取り入れるための具体的な方法

- ・「ゴミ出しのついでに近所をぐるりと 10 分散歩」
- ・「近所の用事は車を使わずに歩いて行く」「毎朝ラジオ体操をする」
- ・「景色や気分の良い散歩コースを決めて毎日歩く」

- 毎朝顔を合わせて挨拶や世間話ができる相手ができるとお互いに幸せ！
- 群馬の美しい山々や川の流れ、季節の移ろいを目にするのは大変な贅沢！
- 気持ちの良い有酸素運動は認知症の予防にも有効！

おわりに

生涯スポーツが活発な地域は、子供の学力や精神的な健康状態が良好で、災害発生時にも強いことが知られています。私たちの住むまちを、安心して魅力的な地域にしてゆくためにも、子育て世代から高齢者に至るまで、仲間と一緒に楽しく体を動かしましょう。活発な生活による好循環は、豊かで幸福な人生につながり、認知症や寝たきりにならないまちづくりにつながります。

自分の幸せな人生のためにも、住み慣れたまちの未来のためにも、

運動しないなんて、もったいない！！