

健康寿命を延ばす こけないからだをつくるう!



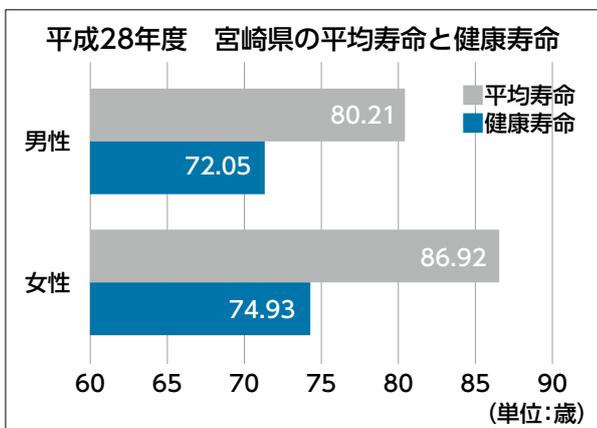
市では、市民の皆さんがいつまでも住み慣れた地域で、いきいきと暮らすための取り組みとして、住民主体型介護予防事業「こけないからだづくり講座」を行っています。◎問い合わせ 介護保険課 ☎23-3184

介護予防の重要性

元気に自立して過ごせる期間を意味する「健康寿命」。平均寿命と健康寿命の差は、周囲の人から介護や看病を受けて過ごす期間を表しています。

国は、平均寿命の延伸に伴い、健康寿命との差が広がることで、医療費や介護保険料などの社会保障費がさらに増加すると推測しています。また、本市の高齢化率も、31・55割（令和3年5月1日時点）で、年々増加しています。

そこで、国の健康延伸プランでは、2040年までに健康寿命を男性



75・14歳、女性77・79歳以上とする目標を掲げています。日本人の平均寿命は世界トップクラスですが、日常生活に適度な運動などを取り入れることで、健康寿命も十分に延ばせる可能性があります。

こけないからだづくり講座

市では、高齢者が住み慣れた地域で元気に暮らせるよう、住民主体型の介護予防事業「こけないからだづくり講座」を実施。住民のサポートを主体に自治公民館などで週1回以上、椅子に座ってできる体操や健康教育を行っています。

健康教育では、理学療法士や歯科衛生士、管理栄養士などの専門職を派遣し、体操の中級編や口腔体操などの指導を行っています。また、各地域包括支援センターの認知症地域支援推進員による「認知症の話」や社会福祉士による「成年後見について」の講話、介護予防事業担当による「脳トレ」や「骨盤底筋群を鍛える運動」も行っています。

平成26年度に始まり、令和2年10月には、253カ所目となる講座が立ち上がりました。現在は、感染防止対策を行いながら、3,500人以上の高齢者が参加しています。

3つの効果

運動機能改善効果

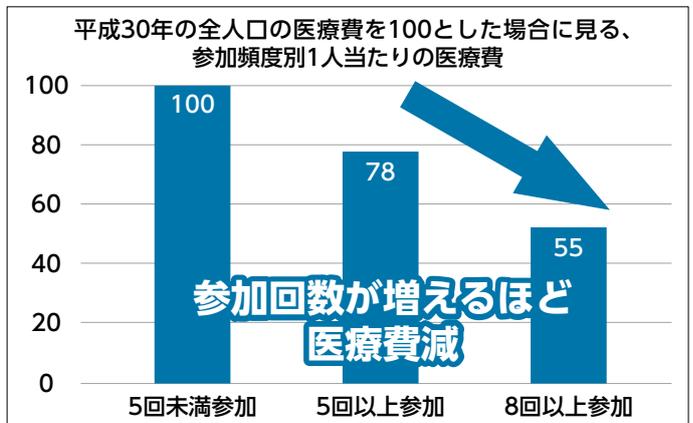
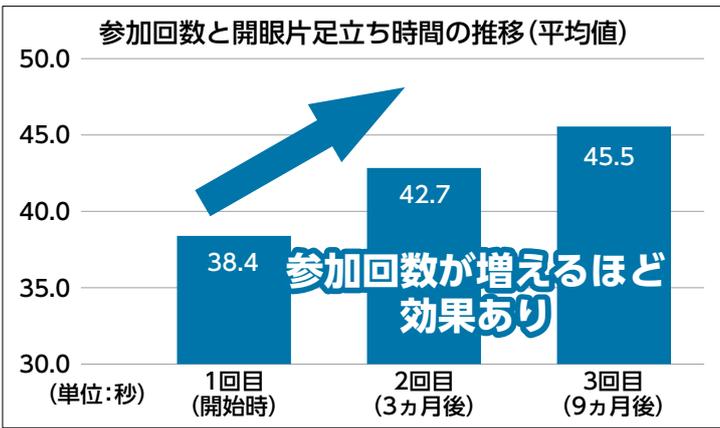
令和2年度から、県立看護大学と共同で、3年以上継続して講座に参加している人の体力測定結果や医療費を分析。少なくとも9カ月（3回）以上参加することで、開眼片足立ち時間が1回当たり3秒〜4秒ずつ改善しています。また、各世代10歳分若い世代と同程度までの運動機能の改善効果が見られました。特に、60代・70代の若い年代から

取り組むほど改善の効果が大きいという結果も出ています。

医療費縮減の効果

講座の参加頻度が多くなるにつれて、1人当たりの医療費が低くなっていることが分かりました。

さらに、3年間の事業および健康意識の差によって縮減できた医療費は、1人当たり約3万円から6万円。総計で約6千万円の削減と推計されています。



インタビュー



宮崎県理学療法士会
理学療法士
西山 和宏さん
(早鈴町)

近年、高齢化による将来の健康に対する関心が高まっています。そこで、理学療法士会では、運動の専門家である理学療法士の特性を生かして地域に貢献したいとの思いから、こけないからづくり講座への協力を開始。私自身、本講座の導入や運動指導に携わって今年で6年目になりました。各参加者の体の状況に合わせて指導を行う姿勢を大切にしている、痛みが強い場合の適切な運動方法など、利用者のさまざまな希望に対応できるよう意識しています。

今後も、本講座を通して皆さんの健康を支えるとともに、気軽に悩みを相談できるような存在になりたいです。

地域が元気に

講座を通して、地域での見守りや声掛けが行われ、個人個人の健康だけでなく、人と人のつながりが生まれるなど、地域が元気になる取り組みの一つにもなっています。

また、40分程度の体操のあと、お茶飲み（コロナ禍以前）や歌、レクリエーションなど、地域によってさまざまな取り組みを行っています。



講座に参加しよう

自治公民館などで「こけないからづくり講座」が開催されているかどうか分からないなど、講座に関する情報は、介護保険課に問い合わせください。