

# 市民公開講座 「わかやまシニアエクササイズ (ワダイビクス) で和歌山県民を健康長寿日本一に！」

本 山 貢

和歌山大学教育学部

**キーワード：**介護予防・健康長寿・コミュニティー

健康寿命とは「日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間」と定義されている。厚生労働省が2013年に発表した健康寿命は、男性 71.19 歳(同年の平均寿命は 80.21 歳)、女性 74.21 歳(同 86.61 歳)となっている。平均寿命と健康寿命の差である不健康領域、すなわち寝たきりに相当する期間は、男性は 9.02 年、女性は 12.4 年となり、世界で最も期間が長いという特徴がある。健康寿命を延ばすためには、大規模な介護予防施策が必要であることは言うまでもない。健康寿命が延びると、生活の質の向上だけでなく医療費や介護給付費の削減につながる。もちろん平均寿命も同時に伸ばすことにつながると考える。

厚生労働省が発表する和歌山県の健康寿命は、全国平均となっている。しかしながら介護認定率は全国 1 位、65 歳の人口約 30 万人のうち、要介護者が約 6 万 7 千人と膨れ上がり、軽度な要介護認定者(要支援 1、要支援 2)が 3 割以上を占めているという特徴からして健康長寿が伸びていく明るい兆しは見えてこない。

こうした実情のなか和歌山県では、県下全域で共通した「わかやまシニアエクササイズ(ワダイビクス)」の運動プログラムを用いて、介護予防対策をすでに 12 年間行っている。最近では自立した元気な高齢者がリーダーとなり、自主的な活動として運動を継続している。また要介護者を巻き込んだ自主的な運動グループ(健康サロン)の運営が始まっている。現在、和歌山県下における自主運動グループの活動拠点は、約 320 ヶ所となり、約 10,000 人以上の方々々が定期的に集い、活発な活動を繰り広げている。県下全域で共通した運動プログラムを活用して地域展開している都道府県は和歌山県だけである。その特徴として市町村行政主体ではなく、知恵を出し合い、苦労と経験を繰り返し、労力を惜しみなく注ぎ合う住

民が集まり、住民主体となってコミュニケーションを高める工夫をして活動しているところにある。仲間と一緒に立ち上げたグループは消滅することはない。和歌山県内の自主グループは 1 つとして消滅した運動グループがないという特徴がある。こうした自主的な活動が介護予防の躍進につながり、健康寿命の延伸に貢献しているに違いない。



我々はこれまで運動プログラムの効果を長期間に及んで検証してきた。その結果、わかやまシニアエクササイズを実践すると医療費が約 8%抑制できること、要介護認定のリスクが約 2 分の 1 に抑制できること、介護保険給付費が抑制できること、健康寿命(要介護 2 以上を不健康)の延伸が期待できることを証明した。特に興味深いことに、1 人で運動するより仲間と一緒に集団で運動を行うことが介護認定率を約半分に抑制できる要因であることがわかった。家に閉じこもることなく、15 分程度で歩いて通えるところに集まり、運動を中心として会話や食事会、レクリエーションなど通いの場を県内いたるところに創設し、かつ定期的な活動として地域住民がリーダーとなり、行政が支援する形を構築することが必要である。限られた行政のマンパワーと財源を効率よく運営するためには、地域の高齢者リーダーとの連携が欠かせない。

運動群の健康寿命はコントロール群に比べて74%リスクが軽減される。

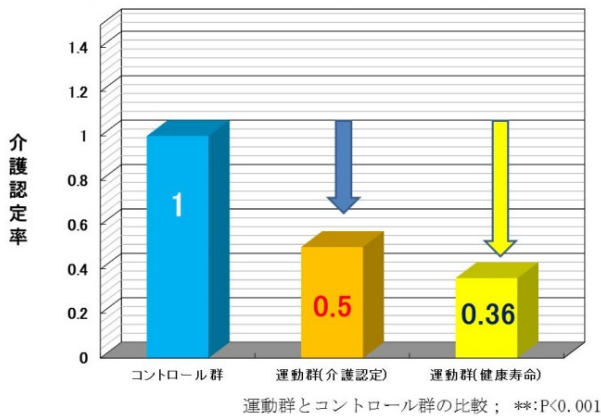
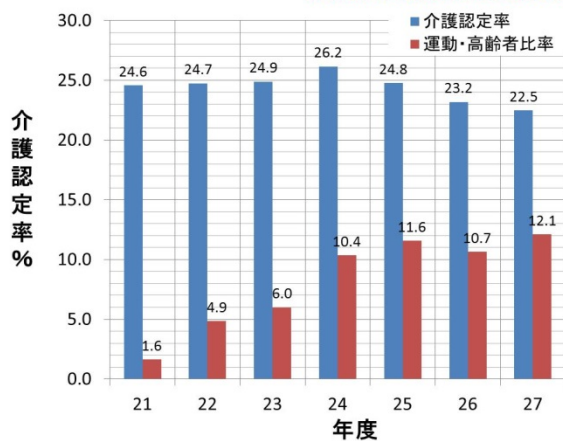


図 比例ハザードモデルによる5年間の介護認定率の比較 (本山、松田ら:2016)

和歌山県九度山町の介護予防事例は大変興味深い。65歳以上の住民約1割の方々がわかやまシニアエクササイズや健康サロンに参加し始めたときから介護認定率が徐々に下がりはじめている。最低1カ月に1回、できれば週1回になれば予防効果がさらに大きく期待できることがわかった。最近では介護保険料基準額が和歌山県内で1位から10番目になっている。住民と行政の連携によって町の活性化と社会保障費の住民負担が軽減しているところに意義がある。

## 九度山町

九度山町(人口:4,641名;65歳以上:1,895名;高齢化率40.8%,75歳以上:1,067名;23.0%)



和歌山県の健康寿命を延伸させるためには、地域住民が主体となり仲間と一緒に集まり、地域コミュニティを活性化させる介護予防のまちづくりを実現することが重要である。それによって早期に健康長寿全国1位になる可能性が期待できると考える。しかし、そのためには、和歌山県民65歳以上の方々の約10%以上(約3万人)の方々が運動を中心とした地域参加が必要になると考えている。

厚生労働省は、高齢者の自立支援に取り組み、要介護認定率を下げた都道府県と市区町村に財政支援する方針を打ち出し

ている。和歌山県では、こうした財源をいち早く地域の居場所づくりの活性化支援に回すことで好循環を生み、「健康長寿日本一和歌山県」を達成させるのではないかと考えている。

## 文献

- 1) 本山貢：ゆっくり動けば体が若返る！ワダイビクス CDブック、マキノ出版、2016。