

## 超高齢化社会に向けた健康運動の役割

～長生きを楽しめる町のために～

北海道美幌町 瀬口 正幸



### 1. はじめに

美幌町（びほろちょう）は、北海道の東部・オホーツク管内のほぼ中央部、オホーツク海から30km程度内陸に位置しており、網走市と北見市のほぼ中間に位置し、面積438.36km<sup>2</sup>を有する農業を基幹産業とした町である。

町名の由来である「ピポロ」は、アイヌ語で「水多く大いなるところ」を意味し、本町を流れる美幌川は環境省の公共用水域水質測定結果

（平成14年度）で「清流日本一」に選ばれるなど、その名のとおり大小合わせて60本を超える美しい川が流れ、肥沃な大地と高い日照率にも恵まれ緑と水に包まれた地域である。

さて、日本では世界に類を見ないスピードで高齢者が増え、超高齢化社会を迎えている。このことは、平均寿命が世界トップクラスであり、長生きをする高齢者が増えたというすばらしいことである半面、社会保障費が増加し将来の負担が増えることが大きく懸念されている状況である。

さらに、団塊の世代が75歳以上となる2025（平成37）年までに、介護予防のあらゆる対策が必要であることも国において考えられている。

平成26年版厚生労働白書では、「健康への取り組み方法は人それぞれという面があるとする一方で、個々人の健康状態が社会全体に与える影響は、高齢化が進む中で負担を抑えながら社会保障制度を維持していくためにも無視できない」とし、「健康に向かって少しでも努力することは社会全体にとっても極めて重要な意味を持つ」と指摘している。

健康日本21（第2次）によると「身体活動・運動の量が多い者は、不活発な者と比較して循環器疾患やがんなどの非感染性疾患（NCD）発症リスクが低いことが実証されており、我が国では、身体活動・運動の不足は喫煙、高血圧に次いでNCDによる死亡の3番目の危険因子であることが示唆されている。また、最近では、身体活動・運動はNCDの発症予防だけでなく、高齢者の認知機能や運動器機能の低下などの社会生活機能の低下と関係することも明らかとなってきた。これらの身体活動・運動の意義と重要性が広く国民に認知され実践されることは、超高齢化社会を迎える我が国の健康寿命の延伸に有用であると考えられる」とされている。

そこで本稿では、健康づくりの三大要素の一つである「運動」にスポットをあて、当町の高齢者の現状と課題を分析し、行政や福祉団体が行っている介護予防に繋がる取組



みを検証しながら、高齢者の状態に応じた①「自助」：冬期間の運動不足解消や足腰の痛みがあるため運動をしていない者へ健康運動施設の利用促進対策、②「共助」：地域による活動を後押しするための連携、③「公助」：手助けを必要とする者のための取り組みについて提言する。

## 2. 美幌町の高齢者の現状と健康運動の状況

### (1) 高齢者の現状と将来推計

美幌町の平成26年9月末日現在の人口は20,835人で、平成17年の人口22,819人と比べ1,984人減少している。

その一方で、65歳以上の人口は年々増加しており、平成26年9月末現在の高齢者人口は6,492人、高齢化率は31.1%で、平成17年と比べると、高齢者人口が994人、高齢化率が7.0%増加している。

さらに、団塊の世代が75歳以上となる平成37年度には、人口が18,096人と減少するのに対して、高齢者人口は6,935人、高齢化率が38.3%になると推計されている。

図表1 美幌町の現状と将来推計

単位:人

	2005年 (平成17年)	現在 (平成26年)	2025年 (平成37年)
美幌町総人口	22,819	20,835	18,096
うち65歳未満人口	17,321	14,343	11,161
うち高齢者人口	5,498	6,492	6,935
(高齢化率)	24.1%	31.1%	38.3%
要介護等非該当者	4,701	5,390	5,410
要介護等認定者	797	1,102	1,525
(認定率)	15%	17%	22%
うち要支援1~2	15	312	402
うち要介護1~5	15	790	1,123

※社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口」  
※介護に関するデータは、第6期介護保険事業計画(案)

### (2) 要介護等認定者の現状と将来推計

続いて、美幌町の高齢者の現状を全道及び全国と比較していく。高齢化率は、平成26年1月現在で30.0%で全道平均(26.8%)及び全国平均(24.7%)よりも高く、美幌町は高齢化が進んでいることがわかる。

一方、介護保険制度による要介護等認定者を比較してみると美幌町の要介護等認定率は、平成25年12月分報告データによると17.4%で全道平均(19.1%)及び全国平均(17.9%)と比べ低く、また、中・重度認定率も低い傾向があり、全道及び全国と比べて美幌町は中・重度の認定者割合が少ない傾向であることがわかった。

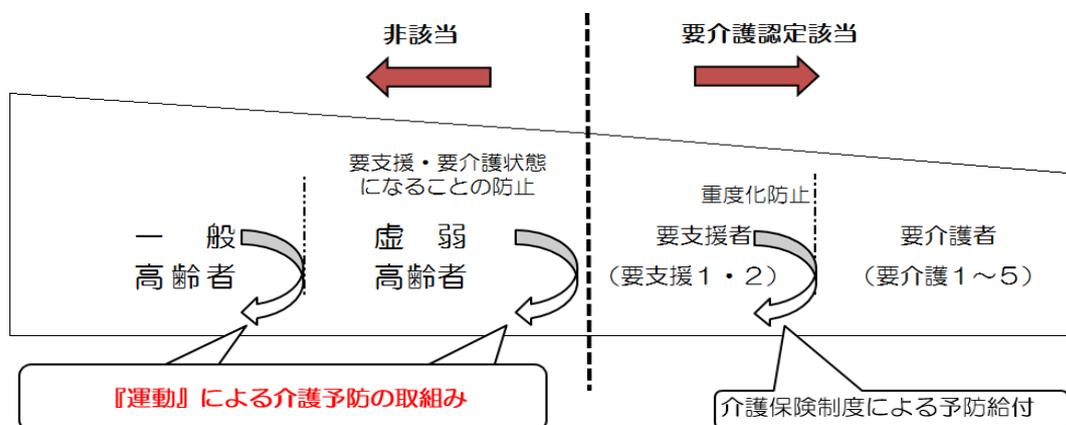
図表2 美幌町と全国(全道)との比較

	美幌町	全道 (平均)	全国 (平均)
高齢化率	30.0%	26.8%	24.7%
要介護等認定率	17.4%	19.1%	17.9%
うち軽度認定率 (要支援1・2、要介護1)	9.1%	9.9%	8.3%
うち中・重度認定率 (要介護2~5)	8.3%	9.1%	9.5%

※厚生労働省 平成26年度要介護認定適正化事業(業務分析データ)  
※高齢化率は、住民基本台帳に基づく人口(平成26年1月1日)  
※介護保険事業状況報告(暫定)(平成25年12月分)

しかし、【図表1】のとおり要介護等認定者数が平成26年には1,102人(認定率17%)であるが、平成37年には、1,525人(認定率22%)に増加することが推計されており、2025年に向けて要介護等認定者を増やさず、元気な高齢者を増やしていくためにどのようなことができるのかを今のうちから真剣に考える必要があり、本稿において要介護等認定非該当者向けの「運動」による介護予防の取組みを考察していく。

図表3 要介護状態を防止するイメージ図



※美幌町保健福祉グループ『介護保険のしくみ』14頁資料を筆者が加工し作成

### (3) 高齢者の運動の状況

続いて、美幌町の高齢者の運動の現状と課題について、美幌町第Ⅱ期健康増進計画の策定時に実施した運動に関するアンケート結果から分析することとしたい。

#### ① アンケート対象

配布対象：住民基本台帳より65歳から85歳未満を無作為抽出し、郵送にてアンケートを送付し回収する。(無記名式)

調査時期：平成24年3月

配布人数：400人

回収人数：246人(61.5%)

#### ② アンケート結果と対策

質問内容とアンケート結果	原因と対策
<p>【質問】定期的に運動をする機会がありますか？</p> <p>【結果】 運動習慣がない者が31.3%いる。</p>	<p>もともと運動習慣がない者が運動を行う習慣を構築することは簡単ではない。動機付けには「内発的動機付け」と「外発的動機付け」とがあるが、運動をすることが必要なことであることを認識してもらい自ら運動をすることを目的にしてもらえる「内発的動機付け」を推進する必要がある。</p>
<p>【質問】定期的に運動をする機会がありますか？夏と冬についてそれぞれお答えください。</p> <p>【結果】 冬に運動しない者の割合が増加 男性：夏18.3%→冬25.8% 女性：夏24.1%→冬37.9%</p>	<p>美幌町では、冬は積雪で多くの利用者がいるパークゴルフ場が閉鎖し、真冬にはマイナス25℃まで冷え込む環境で路面は滑りやすく転倒のリスクもあるためウォーキングの機会が激減してしまう。そのため、屋内や自宅でできる運動の普及や周知が必要である。</p>

<p><b>【質問】</b>ほとんど運動されていない方にお聞きします。運動されない理由を教えてください。</p> <p><b>【結果】</b> 足腰に痛みがあるために運動ができない女性が29.5%いる。</p>	<p>腰や膝に痛みがある者が運動を行う際には、医師の診断を受けて痛みの原因を特定することが先決であり、痛みの種類によっては、運動によって痛みを軽くできるものと、運動によりかえって痛みを増悪させてしまうものがあるためとされている。</p> <p>ただし、痛み始めの時期を過ぎると、動かさなかった患部が運動をすることにより、関節や筋肉が硬くなることを防いだり、血行をよくして痛みを軽減することもできる。</p> <p>また、運動のもう一つの効果は、痛みの予防と再発防止である。予防のための運動は、加齢や生活習慣から不安を感じた人が、老化防止などを目的として行うものを指す。再発防止のための運動とは、痛みが治療によって治り、再度痛みが出現しないようにするための運動であるとされている。</p> <p>このように、足腰に痛みがあるために運動ができないとされている者の中でもきちんとした知識の普及をすることにより運動が痛みの予防と再発防止に役立つことになる場合がある。(村田(2012))</p>
---	---

### ③ まとめ

アンケート結果を踏まえて、運動をしてもらうために必要なことは、2つの『知』と『場』であると考え。『知』は、高齢者に運動をしてもらうためにどのような課題があるのかを『知』ること。もう一つが高齢者に正しい知識を『知』ってもらうこと。『場』は、運動する『場』所（屋内施設、地域の会館及び自宅など）と『場』づくり（運動教室や地域サロンなど）であると考え。

## 3 介護予防に繋がる取組みと課題について

続いて、美幌町が実施している介護予防に繋がる取組みと課題について整理していく。

### (1) 主な取組み

#### ① 美幌町保健福祉総合センター「しゃきっとプラザ」の運動施設について

町民参加の保健・医療・福祉ネットワークにおいて今後の美幌町に必要な施設であるとの提言を受けて平成16年にオープンした施設（通称「しゃきプラ」）であり、運動指導室（トレーニングジム）と健康遊浴室（水中運動専用プール）があり、年末年始以外毎日朝9時から夜9時30分まで開館しており、常駐する運動指導員が運動器具の使用法や効果的な運動の相談に応じるなどのサポートをしている。

#### ② 運動指導員によるしゃきプラ教室

町民の運動習慣の必要性や外出機会を増やし健康づくりに役立ててもらうために、水中・陸上あわせて週に13種類の教室を開催している。

## 写真 シャキプラ教室



### ③ 体力向上教室

週1回(全13回を1クールとして年3クール実施)のペースで開催される65歳以上で何らかの生活機能の低下が見られていて、プログラムの参加により要介護へ移行することが予防できると思われる高齢者を対象として、運動指導室の器具を使った筋トレのほか、運動が苦手な方でも簡単に取り組むことができる運動を紹介し、さらに、栄養や口腔ケアのアドバイスを行い、多方面から健康づくりをお手伝いし、特に、運動経験が少ない方や、膝や腰の痛みなどで運動に不安のある方におすすめの教室となっている。スタッフは、保健師、運動指導員、看護師、栄養士、歯科衛生士で実施している。

### ④ 各種ウォーキング教室

春と秋に毎週土曜日の早朝(全5回)に運動指導員の指導のもと実施しているノルディックウォーキング教室や冬景色のみどりの村森林公園をかんじきを履いて歩く「かんじきウォーク in みどりの村」などがある。

### ⑤ まち育出前講座

「まち育」とは、「みんなが一緒になって『まち』を『育』てていく」という意味で、要望に応じて役場から町民の皆さんの集会や会合などに出向いて情報を発信する事業である。各分野81のメニューがあり、保健師による介護予防講話や運動指導員による運動教室などがある。

## (2)取組みに対する課題

しゃきっとプラザの運動施設は、運動指導室の利用者は増加しているが、健康遊浴室の利用者は平成21年度をピークに減少している。水中運動は水着などを用意する必要があり気軽にできないこともあるが、水中教室の充実や水中運動の効果をきちんと利用者へお知らせできる工夫をいままで以上にしていく必要がある。また、体力向上教室ではスタッフが充実しており、虚弱高齢者の介護予防として非常に効果の高い事業であるが、比較的元気な高齢者の参加があるため、いかに潜在的な対象となる高齢者に参加して頂くかが課題である。

図表4 シャキッとプラザ運動施設利用状況

利用人数(延べ人数)

単位:人

	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度
運動指導室	15,655	19,125	21,098	22,946	24,215	25,370
健康遊浴室	20,821	22,965	21,659	20,794	20,726	20,712
合計	36,476	42,090	42,757	43,740	44,941	46,082

※美幌町保健福祉グループ資料より

図表5 美幌町の高齢者の運動課題に対する解決方法

現状	解決方法	根拠	課題
運動習慣がない人	しゃきプラ教室に参加する	毎週実施しているので習慣化につながる	参加してもらうための動機付けが必要
	地域サロンの活用	自宅に近い所で実施できる	地域によって活動の有無がある
冬の運動不足	しゃきプラの利用	屋内施設であり快適な環境で運動が可能	しゃきプラまで来られない人はどうするか
	自宅での体操	手軽に行える	知識の普及やモチベーションの維持
	地域サロンの活用	自宅に近い所で実施できる	地域によって活動の有無がある
足腰が悪い人	しゃきプラの利用(水中運動)	水中運動の効果、利用者の声	水中運動に抵抗がある人が多い
虚弱高齢者	体力向上教室の利用	スタッフが充実している	潜在的対象者は多数いるが、参加者集めに苦労している

※筆者作成

#### 4 福祉団体の取組みと課題

続いてボランティア団体や地域サロンの情報収集のため社会福祉協議会に、地域の高齢者情報の把握のため地域包括支援センターに現状と課題についてヒアリングを実施した。

##### (1) 社会福祉協議会

社会福祉協議会(以下「社協」という)では、ボランティアスタッフが運営する高齢者の引きこもりや認知症の予防等を目的とした託老所「ひだまり」を開催している。内容は、レクリエーションやゲーム、健康体操、創作活動を月1回のペースで実施している。対象者は、町内在住で75歳以上の一人暮らし又は日中一人になる方で、自力で会場(しゃきプラ)まで来ることができ、1年間継続して参加できる方を対象としている。また、地域のサロン活動については、ひだまりを含めた6か所で実施されており、月1回以上のペースで実施することを条件に社協から活動費を地域サロンのスタッフに助成し自主的な活動を後押ししている。

これらの活動の課題としては、町内の6か所以上の広がり生まれてこないことであるようだ。継続した活動が出来ている団体の共通点としては、スタッフは複数の人数で実施していて一人に頼らないこと。今後の活動の広がりを生むためには地域でキーとなる人を育てることであるが、ボランティアスタッフの高齢化も課題となっている。

##### (2) 地域包括支援センター

地域包括支援センター(以下「包括」という)で把握していることは次の内容である。

- ① 要支援1～2、要介護1～5の認定を受けている方

② 要介護等認定を受けていないが配食サービス等の福祉サービスを利用している方  
③ 毎年1回当該年度に75歳になる一人暮らしの方で上記①②に該当しない方に対して民生委員が訪問等を行い状況を把握する。その後、訪問対象者をピックアップし必要に応じて支援センターで訪問を行う。

④ 各地域の老人クラブ及びたすけあいチームの有無

課題としては、

① 常にすべての高齢者の状況を把握している訳ではないこと。(要介護等認定を受けていない高齢者は特に)

② 民生委員の確認内容も要支援の必要の有無が中心となっているので、生活状況の細かい確認内容については民生委員の判断に委ねられている。

### (3) 課題を通じて考えられること

ヒアリングを実施した結果、地域サロンの活動に地域差があることや包括ですべての高齢者の情報を把握している訳ではないことがわかった。それぞれの団体が抱えている課題や情報を持ち寄って介護予防の取組みを進める必要がある。

## 5 先進事例による取組み

続いて、大阪府大東市における介護予防の取組み事例を参考とする。

大東市では、高齢者の運動機能向上を目的とした「大東元気でまっせ体操」というオリジナル健康体操を開発し、その普及促進を図ることにより町ぐるみで高齢者の介護予防に取り組み、効果を上げている。

大東市においても美幌町と同様に要介護認定者の割合が増え「このまま放置しておけば、元気な高齢者も衰弱しまう」という危機感を持っていた。「虚弱高齢者も含め、お年寄りが介護されずに元気で生き生き過ごせる方策はないか」と試行錯誤を繰り返す中で、平成17年に考案されたのが「大東元気でまっせ体操」であり、自治会、町内会単位で体操の普及促進に努めている。

立ち上げに関わった理学療法士の市職員によると「健康づくりは体操を継続していただくことが大事」しかし、体操指導者の派遣など「行政が全てに関わり支援し続けることは難しい。住民パワーをいかに引き出すか。継続していくには何より住民主体ということが大事である」と語っている。

その核となるのが、「介護予防サポーター」であり、養成したサポーターは約350人に上る。体操教室の立ち上げや運営でもこのサポーターが大きな役割を果たしている。

また、体操教室の立ち上げ時の支援として、自動血圧計や「大東元気でまっせ体操」を収録したビデオ・DVDの無償提供、体力測定(年2回)のほか、運動指導員(立ち上げ時に3回)、栄養士・歯科衛生士の派遣(年1~2回)の実施をしているが、それ以外は各グループが自主的に運営を行うとしている。

自主的な運営が活発に行われている最大の理由は、体操を続けることの動機付けに力点が置かれていることである。出前型の講座による各種説明会では、歩行が困難な高齢者が体操を継続することにより、スムーズに歩行できるようになった事例等を動画で紹介する

など、「老いても健康であり続けたい」との気持ちを持ち続けさせるような意識づけに工夫がされている。

取組みの効果として、介護認定者数の伸び率の減少や介護保険料の引き下げ、高齢者の体力向上・運動機能の向上そして、この介護予防活動を通じて、これまで引きこもりがちであった高齢者も地域のコミュニティに参加したいという意欲が高揚しており、「高齢者の居場所づくり」にも一役買っている。(厚生労働省(2014))

## 6 今後実施すべき取組み

当町の高齢者の現状と課題を踏まえ、健康づくりの分野においても自らの健康は自ら維持するという「自助」の取組みを基本として、高齢者のひとり暮らしや高齢者のみ世帯が増加する中で、地域の方や高齢者相互による「共助」の取組み、共助の取組みが活発でない地域や手助けを必要とする方のための「公助」の取組みの大きく3つに分けて今後実施すべきことを提言する。

### (1) 「自助」の取組み

#### ① 自ら運動できる人のための「しゃきプラ」運動施設の利用促進

冬期間に運動ができる環境が少ない中で、運動する「場」として貴重な存在である「しゃきプラ」を最大限活用し、利用者自らが目的や目標を持って利用してもらい、さらに「しゃきプラ教室」の充実による運動したいと思える「場」づくりを進める。

また、足腰が痛いため運動ができない者への対策としての一つが体験談を広めることであるとする。平成26年10月にしゃきプラが10周年を迎え、広報で特集号を組んだ。その際健康遊浴室のPRとともに利用者の体験談として、膝が悪くて通院していたところ主治医やお友達に誘われて健康遊浴室に通うようになり、徐々に膝の状態がよくなり今では週に1回の注射が月に1回に減ったことを記事にしたところ反響があり、10月の利用者数増加に効果があった。

今後の対策として、利用者から痛みが改善された体験談を教えて頂き、広報、ホームページなどのツールを活用して周知することも必要だが、出前講座など直接、高齢者と会う機会を利用して伝える方が効果が高いと考える。

### (2) 「共助」の取組み

#### ① 既に存在する地域組織への働きかけ

既に地域には、老人クラブや自治会組織が存在しており定期的に活動を行っている。この活動の時に、簡単にできる体操を行ってもらえるように働きかけを実施する。また、運動施設のPRや自宅でもできる簡単な体操を広め、運動習慣がない者への「自助」の取組みに繋げていく。

#### ② 地域による活動を後押しするための連携

行政のみで介護予防、運動の促進を図るには限界があるため、地域でのサロン活動の担い手の育成を社会福祉協議会、地域包括支援センター、運動指導員、保健師などと「介護予防プロジェクトチーム」(以下「介護予防PT」という。)を立ち上げ、地

域組織への働きかけやそれぞれの団体が抱えている課題をチームとして解決できるようにする。

### (3) 「公助」の取り組み

#### ① 手助けを必要とする人のための「出前講座」

地域に出向く、運動指導員を活用した「まち育出前講座」をさらに発展させ、高齢者が多く出前講座などの利用が少ない地域を分析し、「押しかけ出前講座」を推進する。

地域の分析方法は、先述の介護予防PTにおいて、老人クラブ、地域サロンなどの活動団体をマップに落とし込み、活動の度合いを色分けして視覚でわかるようにする。

また、出前講座の利用者が増え運動指導員のみへの対応が厳しくなることを想定し、地域での運動指導ボランティアを育成し、地域に根差した健康づくり活動が実施できる体制を構築する必要がある。

具体的には、町が介護予防のための運動ボランティアに関心のある町民を対象に開設する「介護予防・運動サポーター養成講座」を受講することを条件とする。

さらに地域での自主的な活動へのサポートとして、健康運動指導士などの専門家と「しゃきっと体操」を考案し、運動施設での実施とともにDVDを作成し、運動指導員が出向かなくても地域の会館で運動教室が実施できるように取り組む。

#### ② 体力向上教室への参加者を増やす。

当然に広報での周知を図っているが、潜在的な対象者に来ていただくようにするためには、この教室を知ってもらう必要があるし、また、行政も今まで以上に知ってもらう努力をする必要がある。そのためにも介護予防PTで情報交換を行い、例えばこの教室があることを担当者だけでなく介護予防PTで知っていれば、参加した方がよい高齢者との接点が広がるであろうし、初めて会う行政の担当者より、地域で繋がっている民生委員から促してもらった方が参加しやすいケースもあるであろう。

### (4) 実態調査と健康運動手帳の取り組み

「自助」「共助」「公助」の取り組みを更に有効性のあるものにしていくためには、まずは高齢者の健康への取組実態を「知」ることが2025年を見据えた時に必要になってくると考えられる。

そこで、65歳以上の高齢者に対して健康運動の取り組みの実態調査を実施し、アンケート調査よりも詳細な身体活動や運動の取組実態、地域活動への参加状況について記名式で調査する。

また、実態調査と併せて健康運動手帳を配付する。手帳には「自助」「共助」「公助」の取り組みを記載し高齢者に「知」ってもらうとともに、血圧や運動の実施経過を記載する欄を設け習慣につながるように促す。

さらに、地域活動の代表者に対しても実態調査やヒアリングを実施し、地域活動の実態や課題を分析し「共助」の取り組みを増やしていくための対策に活用する。

## 7 おわりに

高齢者の方々が、健康であるために必要なことは、当然ながら「運動」だけに限らない。しかし「運動」をきっかけとして、健康となった人がたくさんいることも事実である。多くの町民が「運動」の必要性を理解して習慣化することで、医療費や介護費用が削減され、その分の財源を、次世代の子ども達のために使うことが理想であると考えます。美幌町民の、人口減少社会、超高齢化社会という未曾有の危機をチャンスに変えるようなポテンシャルを結集し、長生きを楽しめる町となるように微力ながら貢献していきたい。

(参考・引用文献)

- 厚生労働省 (2014) 『平成26年版厚生労働白書』
- 厚生労働省 (2012) 『健康日本21 (第2次)』
- 美幌町 (2013) 『美幌町第Ⅱ期健康増進計画』
- 美幌町 (2014) 『美幌町高齢者保健福祉計画・第6期介護保険事業計画 (案)』
- 田口貞善、小野寺孝一、中澤公孝、村田伸、山崎先也、荒井弘和、石田浩司、石田良恵、岡本啓、小河繁彦、上城憲司、齊藤満、都竹茂樹、橋本健志、藤田聡、増田慎也、森岡周、矢澤真幸、安永明智、山田実、山本憲志 (2012) 『健康・運動の科学 一介護と生活習慣病予防のための運動処方一』 講談社