

「健康寿命を延ばす」

21 期くらしと健康学部 課題研究 A 班



メンバー紹介 (左から)

◎リーダー ○サブリーダー □会計

後列：久保益金 松山孝基 ○森田典夫 福田國臣 田中 明 伊藤 勉 川上和彦

前列：○猪 浩志 ○稲垣清子 ◎大澤 榮 □新井清美 栗原二郎 荒井ナスダ

目 次

- | | |
|---------------------|-----------------------------|
| 1 テーマ選定に当たって | 2 活動履歴 |
| 3 平均寿命と健康寿命の推移 | 4 介護が必要となった原因 |
| 5 きらめき市民大学アンケート結果 | |
| 6 食事の重要性 | |
| (1) 要介護に至る病気と栄養 | (2) 栄養素の種類と働き |
| (3) 健康に良い食材とその効果 | (4) 健康食材を使ったメニュー |
| 7 運動の重要性 | |
| (1) 運動の健康効果 | (2) 健康寿命を延ばすにはどんな運動をすれば良いか？ |
| (3) ハッピー体操の健康効果 | (4) ウォーキングによる健康効果 |
| (5) その他の運動による健康効果 | (6) 東松山市の運動の取り組み |
| (7) 比企地区の運動の取り組み | |
| 8 社会活動の重要性 | |
| (1) 認知症と社会活動への参加 | (2) ボランティア活動への参加 |
| (3) 趣味のサークル活動 | (4) 健康寿命と就業 |
| (5) 高齢者の生涯学習 | |
| 9 まとめ | |
| 10 ご協力いただいた事業所と参考文献 | |

1. テーマ選定にあたって

2019年の日本人の平均寿命は、男性 81.41 歳、女性 87.45 歳となっています。一方健康寿命は、男性 72.68 歳、女性 75.38 歳で、この差(男性約 9 年、女性約 12 年)を縮め、人生 100 年時代を楽しむ方法を考えることが重要になっています。

平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある「健康ではない期間」を意味します。男女とも平均寿命と健康寿命の差は徐々に縮小する傾向にありますが、今後、平均寿命が伸びるにつれてこの差が拡大すれば、健康上の理由だけではなく、医療費や介護費の増加による家計へのさらなる影響も懸念されます。健康に配慮する一方で、こうした期間に対する備えも重要になります。

私たちはこの差を縮めるための方法を①食事(栄養) ②運動 ③社会参加の 3 方向からアプローチすることとしました。

表 1. 平均寿命と健康寿命の差 (2019 年) (単位: 年)

性別	平均寿命	健康寿命	両者の差
男性	81.41	72.68	8.73
女性	87.45	75.38	12.06

『厚生労働省 平均寿命と健康寿命(生活習慣病予防のための健康情報サイト 2024年 10月4日閲覧) より抜粋して作成』

2. 活動履歴

- ・ 1 月 31 日: テーマ設定、役割分担決定、食事、運動、社会参加にグループ分け
- ・ 3 月 11 日: 総合福祉エリア 健康寿命について勉強会(講師 総合福祉エリア職員)
- ・ 4 月 22 日: ハッピー体操参加
- ・ 6 月 6・7 日: 21 期・22 期全学生にアンケート依頼
- ・ 6 月 13・14 日: アンケート回収、調査分析、集計
- ・ 6 月 28 日: 東松山市民ウォーキングセンター 市民のウォーキング状況について聞き取り調査
- ・ 7 月 3 日: 東松山市役所 高齢介護課 ハッピー体操の活動状況について聞き取り調査
- ・ 7 月 10 日: 嵐山町役場、川島町役場 運動の取り組みについて聞き取り調査
- ・ 7 月 17 日: 吉見町役場 悠友館、小川町役場 運動の取り組みについて聞き取り調査
- ・ 7 月 17 日: 社会福祉協議会、平野市民活動センター聞き取り調査
- ・ 7 月 18 日: ときがわ町役場 地域包括支援センター シルバー人材センター 運動の取り組みについて聞き取り調査
- ・ 7 月 24 日: 滑川町 地域包括支援センター、鳩山町役場 運動の取り組みについて聞き取り調査
- ・ 7 月 31 日: 武蔵ヶ丘短期大学 メニュー提案を依頼
- ・ 8 月 3 日: 東松山市総合福祉エリア ハッピー体操の歴史等について資料提供
- ・ 10 月 9 日: 平野市民活動センターで調理実習実施
- ・ 10 月 31 日: 食事、運動、社会参加の各グループの原稿まとめ

3. 平均寿命と健康寿命の推移

(1) 平均寿命とは

生まれたばかりの0歳の子供が生存するであろう平均年数のことをさし、0歳児の平均余命になります。一方健康寿命は2000年にWHO（世界保健機関）から提唱された「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」を意味します。

(2) 日本人の平均寿命

1955年には男性63.60歳、女性は67.76歳でしたが医療技術の進歩、乳児死亡率の減少、生活環境の改善等により、1985年には男性74.79歳、女性が80.48歳と女性の平均寿命が80歳を超え、2013年には男性80.21歳、女性86.61歳と男性の平均寿命が80歳を超えました。そして、2019年の日本人の平均寿命は、男性81.41歳、女性87.45歳となっています。

(3) 平均寿命と健康寿命の推移

2001年以後の平均寿命と健康寿命の変化は、男性をみると2001年の平均寿命は78.07歳、健康寿命は69.40歳で2019年の平均寿命は81.41歳、健康寿命は72.68歳となり、この間で平均寿命は3.34歳、健康寿命は3.28歳延びています。女性をみると2001年の平均寿命は84.93歳、健康寿命は72.65歳で2019年の平均寿命は87.45歳、健康寿命は75.38歳となり、この間で平均寿命は2.52歳、健康寿命は2.73歳延びています。

何より大事なことは平均寿命の伸びを上回る健康寿命の延びを目指し、食事、運動、社会参加の3方向から努力することが必要です。

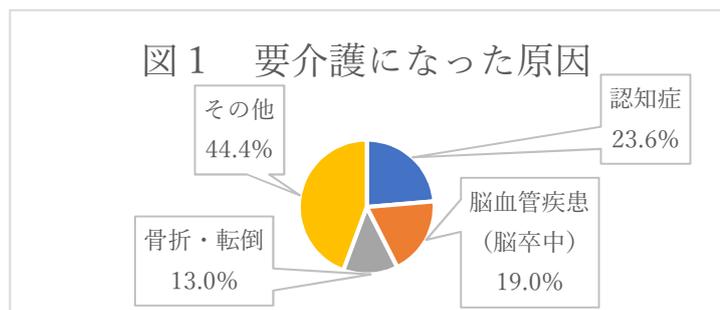
表2. 平均寿命と健康寿命の推移

	(男性)			(女性)			(単位：年)
	平均寿命	健康寿命	両者の差	平均寿命	健康寿命	両者の差	
2001年	78.07	69.40	8.67	84.93	72.65	12.28	
2007年	79.19	70.33	8.86	85.99	73.34	12.65	
2013年	80.21	71.13	9.08	86.61	74.21	12.40	
2019年	81.41	72.68	8.73	87.45	75.38	12.07	

『厚生労働省 平均寿命と健康寿命(生活習慣病予防のための健康情報サイト 2024年10月4日閲覧) より抜粋して作成』

4. 介護が必要となった原因

2022年国民生活基礎調査によると、介護が必要となった原因は「認知症」が最も多く23.6%となっています。次に「脳血管疾患(脳卒中)」



『厚生労働省国民生活基礎調査(2022年)より抜粋して作成』

19.0%、「骨折・転倒」13.0%、「その他」が44.4%となっています。その他の内訳は「高齢による衰弱」10.9%、「関節疾患」5.3%、「心疾患（心臓病）」4.5%、「その他」になっています。また、要支援者では「関節疾患」が最も多くなっています。

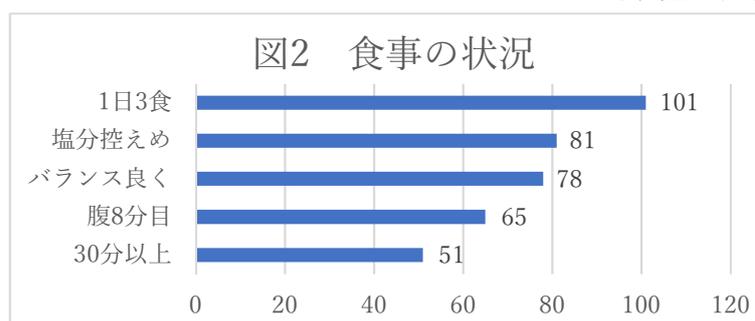
5. きらめき市民大学アンケート結果

きらめき市民大学在学生の、健康に関する意識や行動を確認するため調査をお願いしました。アンケート回収は118枚（男性56名、女性62名）で、回収率は74.7%です。ご協力ありがとうございました。

(単位：人)

(1) 食事の状況

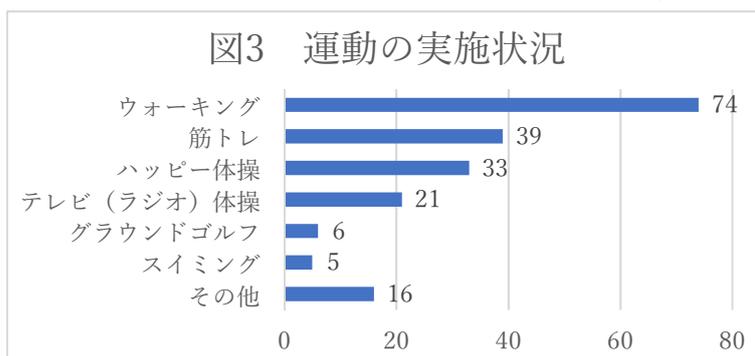
食事の部分をもとめると、1日3食の塩分を控え、バランスの良い食事を、腹八分目に注意し、30分以上かけて摂っていることが窺えます。



(単位：人)

(2) 運動の状況

運動については、ウォーキング、筋トレ、ハッピー体操の順位になっています。運動の頻度はウォーキングでは毎日と週3~4回行っている人が43名いますが、

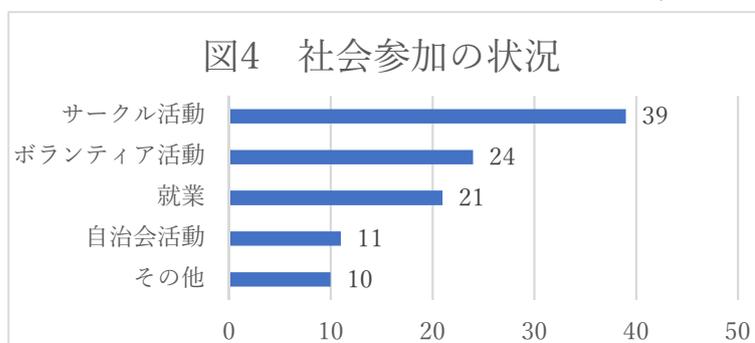


筋トレやハッピー体操では週1~2回の方が多くなっています。いつでも気軽に実施できるウォーキングが多くの方に実践されています。

(単位：人)

(3) 社会参加の状況

社会参加については、サークル活動、ボランティア活動、就業、自治会活動、その他の順となっています。それぞれの実施頻度をみると、サークル活動では週1~2



回の方20名で、ボランティア活動では、月2~3回の方が12名で、就業では毎日と週3~4回の方が9名でした。

6. 食事の重要性

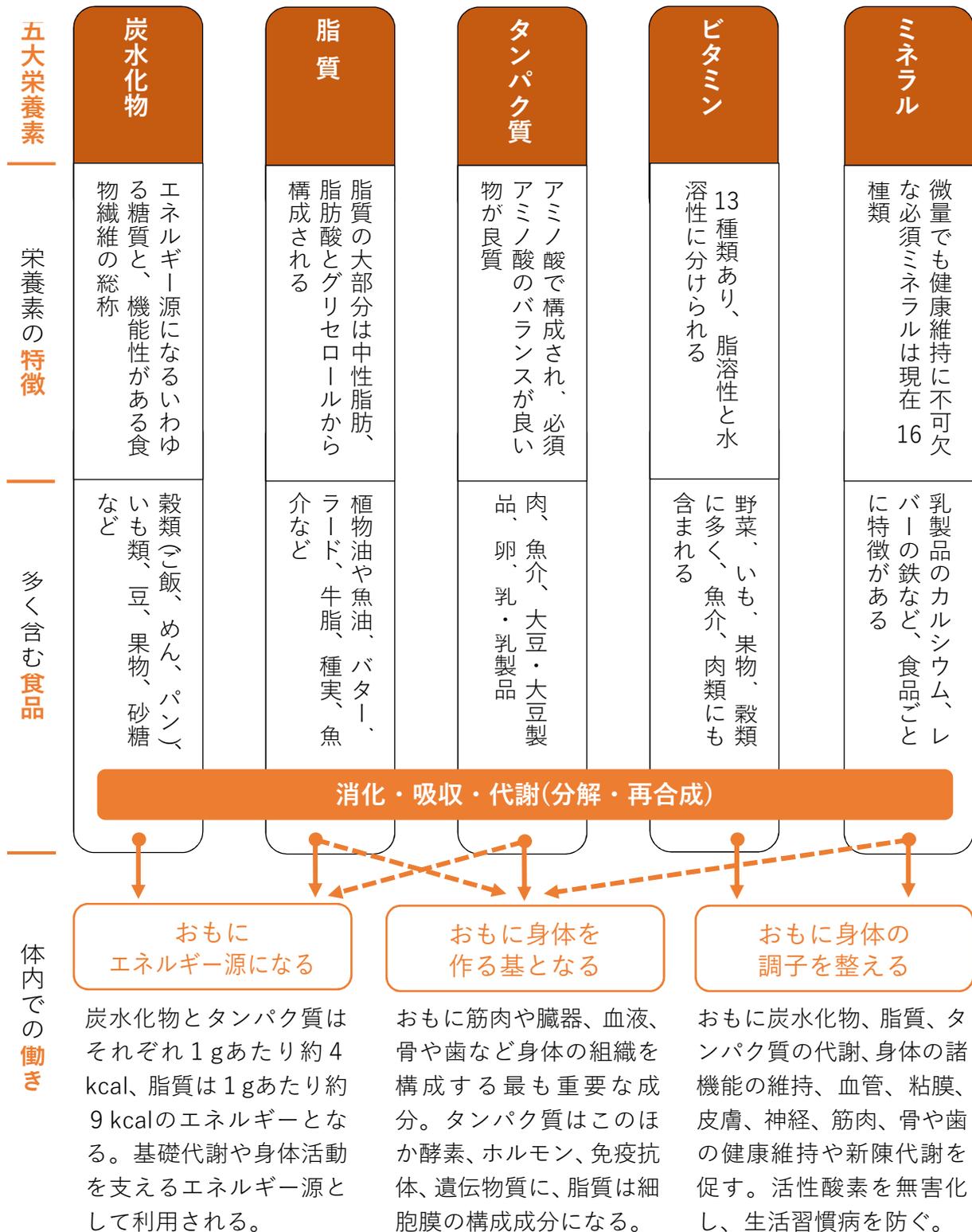
健康寿命を延ばす上で最も重要な要素は 1. 食事(栄養) 2. 運動 3. 社会参加 の三つである事が分かっています。高齢になって様々な病気を抱えることは致し方のないことです。出来るだけ長く健康で過ごすためには毎日の食事管理を欠かす事はできません。そこで、要介護に至る病気や怪我の予防に効果的な食事や栄養について調べてみました。

(1) 要介護に至る病気と栄養

- ①脳血管疾患(脳梗塞・脳出血など)は脳内で血管が詰まり細胞に酸素や栄養が行き渡らなくなったり、脳内の血管が破れ、溢れ出た血液が神経や細胞を圧迫することで起こる病気です。手足の麻痺や言語障害などを引き起こします。これを予防するためには血管を丈夫で、しなやかに保つことが必要です。これらに効果的な食事はカリウム・タンパク質・カロテン・DHA・EPAを多く含む食材が有効とされています。
- ②心疾患(心筋梗塞・狭心症など)は動脈硬化などにより血管が詰まり、血液が流れにくくなって起こる病気です。これを予防するには血管を丈夫にし、血液をサラサラにして血栓を生じさせないことが重要です。これらに効果的な食事はDHA・EPA・ナットウキナーゼ・ビタミンE・アリシン・アルギン酸を多く含む食材が有効とされています。
- ③関節疾患(骨粗鬆症や腰痛、膝関節症)は骨密度が低下したり、関節の軟骨が擦り減って起こる病気です。ちょっとした衝撃や転倒で骨折しやすくなったり、長時間の姿勢の維持が難しかったり、歩行困難の症状が現れます。骨を丈夫にして骨折を防ぎ、軟骨の擦り減りを軽減するための食事はカルシウム・ビタミンD・ビタミンKを多く含む食材が効果的です。
- ④骨折・転倒(筋肉量の減少・筋力低下)は年齢による衰えのほか、運動不足により起こります。疲れ易くなったり、身体を支える力が弱まり思わぬ怪我に結び付くことがあります。これを改善するには運動は不可欠ですが、バランスの良い食事も欠かせません。筋肉を作る食事はタンパク質(動物性タンパク質・植物性タンパク質)を多く含む食材が必要です。
- ⑤その他、高齢者に多い疾患として高血圧や肥満、糖尿病などがあります。これらの病気は直接要介護に至ることはありませんが、前述した疾患を引き起こす要因となる場合があります。それを防ぐためにはファストフードやジャンクフードなど栄養の偏った食事を避け、それぞれの症状を悪化させない工夫が必要です。バランスの良い食事を心がけ、必要な栄養を過不足なく摂取して健康寿命を延ばしましょう。

(2) 栄養素の種類と働き

栄養素は体内での働きによって、エネルギー源となる炭水化物、脂質、身体の構成成分になるタンパク質、代謝調節を行うビタミン、ミネラルに大別され、これを五大栄養素と言います。それらの特徴と働きは以下のようなものになります。

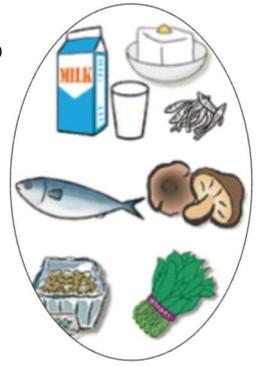


(3) 健康に良い食材とその効果

①骨を強くする食材

骨をつくるために欠かせない主な栄養素は、カルシウム(骨の材料)、ビタミンD(カルシウムの吸収を助ける)、ビタミンK(体内に取り込んだカルシウムの骨沈着の際に必要)の三つです。

- ・カルシウムの多い食品
牛乳・ヨーグルトなどの乳製品、小魚、大豆・大豆製品など
- ・ビタミンDの多い食品
さんま、いわし、などの青魚、きのこ類など
- ・ビタミンKの多い食品
多く含まれる納豆や、他にモロヘイヤなどの緑黄色野菜など



『骨折ネット HP より
<https://fracture-net.jp/topics/topics10.html>』

②筋肉をつけるための食材

筋肉をつけるためにはタンパク質を摂取することが重要です。タンパク質はアミノ酸に分解されて、筋肉を作る働きをします。

食事からしか摂取出来ない「必須アミノ酸」の含有量を考えて選んだ食材、以下に挙げる7品目は9種類全てのアミノ酸がバランス良く含まれています。

- ・卵(鶏卵)
- ・アジ、マグロ、鮭などの魚類
- ・牛肉、鶏肉、豚肉
- ・大豆製品 ・ブロッコリー



『松井整形外科 [リハビリと栄養] HP より
<https://matsuseikei.ansyokai.or.jp/news/p866>』

③血液をサラサラにする食材

食べ物の中には、血液をサラサラにする作用をもつ食材があります。そのような食材を積極的に取り入れることで血液がドロドロになるのを予防できます。ここでは、血液サラサラ効果のある食べ物と栄養素を紹介します。

- ・玉ねぎ、にんにく：アリシン
- ・納豆：ナットウキナーゼ
- ・野菜、果物：ビタミンA、C、E
- ・青魚：DHA、EPA
- ・酢：クエン酸
- ・お茶、赤ワイン：ポリフェノール



『ひとたび(東京博善) HP より
<https://www.tokyohakuzen.co.jp/media/91>』

④低栄養にならないための食材

3食しっかり食べているのに、栄養失調に陥る高齢者が増えています。「新型栄養失調」と呼ばれており、厚生労働省の調査によると、70歳以上の5人に1人が該当すると報告されました。

低栄養にならないために、1日3食、魚・肉・卵・乳製品・大豆製品などのタンパク質を多く含むメニューを考えていきましょう。同時にタンパク質の合成を促進するビタミンやミネラルも野菜などから摂りましょう。

(4) 健康食材を使ったメニュー



「骨を強くする最強の組み合わせ！」

主食：ごはん

汁物：さつま芋のみそ汁

主菜：鮭ときのこのホイル焼き

副菜：しらすと切干大根のサラダ

デザート：みかん入り牛乳寒天

1食あたりの栄養価 エネルギー：652kcal

タンパク質：32g 脂質：21g 炭水化物：90g

★カルシウムとビタミンDの組み合わせで骨量UP。

★骨形成を助けたり、骨質を高めるための食材がたっぷり。

このメニューのポイント

小松菜に豊富に含まれるカルシウムはその吸収を助けてくれるビタミンD(鮭や椎茸)と一緒に取ると吸収率UP！小松菜はカルシウムの他に骨形成を促進するビタミンKも豊富なのでお浸しやみそ汁に入れても二重丸。

切干大根は水で洗って戻すだけで簡単に使えるカルシウム豊富な食材です。さつま芋に含まれるビタミンB6は骨質を高めるために役立つ栄養素です。コラーゲンを形成するのに役立ちます。

簡単に食べやすい牛乳寒天は他のフルーツを使ってもおいしくできます。



「タンパク質たっぷり筋力UP！」

主食：具沢山炊き込みごはん

主菜+汁物：とろ玉鶏団子の味噌スープ

副菜：高野豆腐の煮物

デザート：フルーツヨーグルト

1食あたりの栄養価 エネルギー：649kcal

タンパク質：37g 脂質：22g 炭水化物：81g

★様々な食材からタンパク質が摂れる。

★食べ応えのある食材を使うと品数が少なくても満足感は二重丸。

このメニューのポイント

タンパク質は糖質と一緒に摂ることで吸収率がUP。豚肉、鶏肉、ツナ缶、大豆などのタンパク質と組み合わせで様々な炊き込みご飯を作ってみましょう。

高野豆腐は長期保存ができる高タンパクな食材です。(オススメ!)耐熱皿に多めの薄めめんつゆと一緒にに入れてチンするだけで美味しく食べられます。

卵はタンパク質が摂れるだけでなく、タンパク質の合成にも二重丸。鶏肉のビタミンB6はタンパク質代謝に効果があり組み合わせ最高！

フルーツはビタミンCが豊富、筋肉の材料になるコラーゲンを作り出します。

※このページで紹介している料理の材料や作り方は、
右のQRコードにアクセスしてご覧ください。





「血管を強く、血液はサラサラに！」

主食：ごはん

汁物：抗酸化スープ

主菜：さば缶のさっぱりトマト煮

副菜：かぼちゃヨーグルトサラダ

デザート：りんご

1食あたりの栄養価 エネルギー：649kcal

タンパク質：26g 脂質：18g 炭水化物：101g

★さば缶でEPAを補給。 ★抗酸化作用を持つ食材で血管の老化を抑える。

★飽和脂肪酸を抑える食材の組み合わせ。

このメニューのポイント

青魚にはDHAやEPAといった普段摂取しにくい栄養素が豊富です。特にEPAは血液や血管の維持に活躍する栄養素です。下処理の必要ないさば缶をうまく活用しましょう。食物繊維を多く含むきのこ類や野菜類もしっかりとることで、動脈硬化の原因となるLDLコレステロールを減らしたり、食べ応えや満足感を得られます。

かぼちゃは抗酸化作用のあるビタミンA/C/Eが豊富な食材のひとつ。マヨネーズの量を最小限に、低脂肪ヨーグルトで脂質を抑えLDLコレステロールを抑制。

パプリカに豊富に含まれるビタミンB6は脂質の代謝を促す作用があるので、スープやサラダ、ピクルスにして効率よく使いましょう。

果物はビタミンCや食物繊維が摂取できる良い食品ですが食べ過ぎには要注意。



「時短で低栄養を予防!!」

主食+主菜+汁物：マイルドカレーうどん

副菜：あつという間の豆腐サラダ

デザート：バナナのきな粉がけ

1食あたりの栄養価 エネルギー：641kcal

タンパク質：34g 脂質：21g 炭水化物：90g

★タンパク質がしっかりとれる。 ★野菜のうまみや栄養が溶け込んだ汁も飲める。

★きな粉や牛乳でカルシウムも補給。

このメニューのポイント

細切れの鶏肉やカット野菜を使うことで包丁を使わず材料が用意できます。

お肉の代わりにツナ缶や鯖缶、ひき肉でもOKです！野菜は煮込むことでカサが減り、しっかりと量を食することができます。

小分けになっている豆腐は賞味期限が長めなので使い勝手が良いです。

バナナにきな粉砂糖をかけて、エネルギーとタンパク質をしっかりと補給。

※このページで紹介している料理の材料や作り方は、
右のQRコードにアクセスしてご覧ください。



レシピ監修：武蔵丘短期大学専任講師・管理栄養士 三ツ目 彩菜氏

7. 運動の重要性

(1) 運動の健康効果

- ①身体活動量が多い人や、運動を良く行っている人は、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がん等の罹患率や死亡率が低いこと、また身体活動や運動がメンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。
- ②長期的には10分程度の歩行を1日数回行うだけでも健康上の効果が期待できます。家事、庭仕事、通勤・通学のための歩行などの日常生活活動、余暇に行う趣味・レジャー活動や運動・スポーツ等、すべての身体活動が健康に欠かせないものと考えられています。



- ③運動は疾病を予防し、活動的な生活を送る基礎となる体力を増加させるための基本的な身体活動で、爽快感や楽しさを伴うものであり、積極的な行動として勧められます。運動習慣は頻度、時間、強度、期間の4要素から定義されているもので、運動習慣者は「1日30分以上、週2回以上、1年以上運動している者」としています。強度としては、一般的に中程度の運動が勧められます。自覚的には「息が少しはずむ」程度です。

- ④高齢者が身体活動量を増加させる方法としては、まず日常生活の中であらゆる機会を通じて外出すること、ボランティアやサークルなどの地域活動に参加することです。その際、従来の町内会や伝統的な奉仕活動などの社会活動に加え、高齢社会に対応した新しい福祉活動、積極的な健康づくり行動としての体操、ウォーキング、軽スポーツ等の運動を定期的に行う事が重要です。

(2) 健康寿命を延ばすためにはどんな運動をすれば良いか？

- ①持久性の運動は有酸素運動で呼吸や心拍数を増やす運動により、心臓などの呼吸循環器の機能を改善、日常生活においても疲れにくくなる階段上り等、脂肪が燃える運動でウォーキング、自転車、水泳等
- ②柔軟性運動はストレッチにより、筋肉や組織が伸ばされ、柔軟性が保たれ、けがの予防や転倒予防に効果があります。ストレッチ運動、タオルストレッチ、座位でのストレッチ（ハッピー体操）



- ③平衡性運動はバランスをとる運動で感覚神経、運動神経を刺激し、平衡機能を高める、さらに脚の筋肉を増やし、骨を強くする、片足立ち運動左右1分ずつ、30分筋トレ等の体操

(3) ハッピー体操の健康効果

- ①楽しく身体を動かしながら、筋力やバランス・柔軟性を整え、全身機能の維持向上に効果がある体操です。

ア)誰でもできる簡単な体操で、楽しく身体を動かしながら、筋力やバランス・柔軟性を整え、全身機能の維持向上に効果があります。

イ)ハッピー体操は日常的に参加することで
転びにくく、いつまでも自分の足で歩く
事ができるなどの効果が期待できます。



②ハッピー体操の歴史と現状

ア)2002年から始まり、2023年までの21年の歴史があります。

イ)ハッピー体操のサポーターは第1期～21期生で総勢146人です。サポーターの要件は、東松山市に住所を有する、概ね60歳以上(2023年から40歳以上に変更)で、養成研修は毎年開催しています。

ウ)ハッピー体操の実施状況(2023年4月～2024年3月)

- ・体育館プログラムは、体育館・市民活動センター等11ヶ所で延べ参加者15,799人
- ・マシンプログラムは、市民福祉センター、総合福祉エリア(住まいづくり体験館「以下体験館」という)で、延べ参加者7,477人
- ・訪問プログラムは、個人宅4ヶ所で延べ参加者4人
- ・サロンプログラムは、老人会等80か所で延べ参加者20,039人

③ハッピー体操の種類

ア)体育館プログラムは各地区の体育館や市民活動センター等で定期的に行う体操

イ)マシンプログラムは市民福祉センター(トレーニング室)、総合福祉エリア(体験館)で、定期的にマシンを使って行うトレーニング

ウ)サロンプログラムはふれあいサロン、自治会、老人会、介護施設、保育園などからの依頼により実施される体操、レクリエーション

エ)介護予防教室は各地区市民活動センターのサポーターに依頼し実施

オ)短期集中型・通所型サービスは総合福祉エリア(体験館)でマシンプログラム当者に依頼し実施

カ)その他イベント等はスリーデーマーチ歓迎の集いなど市のイベントや事業などの派遣要請に応じ依頼し実施

(4) ウォーキングによる健康効果

①ダイエット効果：酸素を取り入れながら行う有酸素運動で、脂肪をエネルギーとして燃焼させることで肥満を解消し、代謝を改善します。また、毎日続けることで筋力アップも期待でき、基礎代謝量がアップすることで、太りにくい体づくりにもつながります。

②メンタルの安定：毎日動くことで脳への刺激が得られ、ストレスを発散してメンタルを安定させる効果も期待できます。

③生活リズムの改善：毎日続けることで生活のリズムが整い、睡眠の質も高くなる可能性があります。

④全身運動：ウォーキングは身体全体を使う運動のため、下半身だけでなく、背中引き締めやおなか痩せにも効果が期待できます。

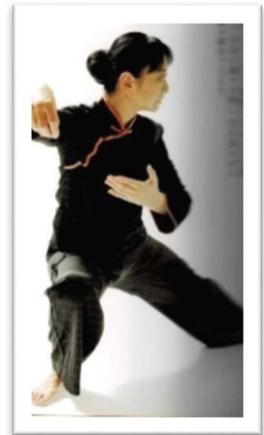
⑤東松山市の取り組みは、市民の健康増進、交流を目的とし、市内各地の活動センターでも事前参加申し込みなしで開催されています。

(5) その他の運動による健康効果

①太極拳

ア)太極拳は成立の過程で、武術の起源である屈伸運動や摩擦、呼吸法を取り入れながらの武術ではなく、内臓や感覚など内面を修練するための柔拳へと変わりました。また中国哲学の陰陽説や、中国医学の基礎をなす経絡説などの知恵も組み込まれており、身体のバランスを保つために筋肉や関節を柔軟にし、内臓や精神の活性及び鎮静の働きをする運動となっています。

イ)ダイエット効果、内臓機能アップ、リラックス効果、ツボ刺激効果が期待できます。



②筋トレ

ア)がんなどの疾患による死亡リスクを軽減する効果が期待できます。筋トレによって高齢者の生活の質の低下を防止する効果もあります。

イ)筋肉量が増えることで熱を生み出しやすくなり基礎代謝アップなど、さまざまな効果が見込めます。

ウ)加齢に伴い身体機能や筋力は低下しますが、筋トレを行うと、高齢者であっても筋肉細胞の増長や成長が可能です。

③グラウンドゴルフ

ア)歩きながら行うため、有酸素運動を促進し、心臓や血管系を強化し、体力を向上させます。

イ)屋外での活動や自然の中でのプレーは、ストレスを軽減し、リラックス感をもたらします。

ウ)友達や家族と楽しむことができるスポーツであり、社交的な側面も強調されます。良好な人間関係は精神的な健康に寄与します。

エ)定期的に行うことで、健康な生活習慣が身に付き、健康寿命の向上が期待されます。



(6) 東松山市の運動の取り組み

- ①2004年より「ひがしまつやま健康プラン21」の内容と整合する健康長寿事業に取り組んでいます。「日本スリーデーマーチ」を開催しており、市民にとってウォーキングは身近なものとなっていることから、生活習慣病の改善・健康寿命の延伸を目的に「毎日1万歩運動」・「プラス1000歩運動」に取り組んでいます。
- ②また、介護予防事業として、体力や筋力、バランス能力、柔軟性の向上を目指すと共に、地域の方との交流の場や仲間づくりをし、引きこもりや認知症予防を目指し、ハッピー体操、介護予防教室や講演会を実施しています。
- ア)いきいき生活教室は、各市民活動センターで専門職(理学療法士また作業療法士・管理栄養士・歯科衛生士)が実技を交えた講話を行います。
- イ)かんたん料理教室は、各市民活動センターで、身近な食材を使った調理実習を行います。管理栄養士が高齢期に必要な栄養について講義を行います。
- ウ)にこにこ健康教室は、集会所や自治会館などで、希望に応じて、運動・栄養・口腔の専門職の講話や体力測定、フレイルチェック等を行います。
- エ)講演会は体育館などで、講師(専門職や大学教授など)が運動・栄養・口腔のいずれかをテーマにした講演を行います。
- オ)ハッピー体操サポーターは地域の介護予防の担い手として、ハッピー体操を指導するボランティアで、研修を受けた方がサポーターになります。

(7) 比企地区の運動の取り組み

①東松山市と比企地区の人口統計表(2024年8月現在)

町名	人口(人)	高齢者数(人)	高齢化率(%)
全国	124,003,000	36,233,000	29.2
東松山市	91,115	27,468	30.1
滑川町	20,061	4,590	23.2
嵐山町	17,685	6,101	34.8
小川町	27,721	11,702	42.2
ときがわ町	10,303	4,314	41.8
鳩山町	13,094	6,064	46.8
川島町	18,779	7,148	38.0
吉見町	17,709	6,584	37.1

- ・東松山市と比企地区の高齢化率は、滑川町を除き、いずれも全国平均を上回っています。

②滑川町

- ア)「みんなが健康で長寿の町」づくりに協力団体として認定された、健康づくりグループが事業を実施する場合、予算の範囲内において補助金を交付。

イ)町民自身による健康づくりのための運動を推進します。

③嵐山町

「ふらっと嵐トレ」：ふらっと歩いて通える身近な場所で、だれでも無理なく続けられる、効果的な筋力アップ体操に取り組んでいる自主活動です。

④小川町

ア)いきいき百歳体操（リ・ボーン体操、元気アップ体操）

イ)準備体操は、ストレッチ6種

ウ)いきいき百歳体操は重り入りのバンドを手首、足首に順につけて足腰・首・腕の筋肉を鍛える6種の体操を行います。

エ)整理体操は、脳トレやストレッチ、ラジオ体操、ピッカリ千両体操等（地区で工夫して行っています。）実施。2024年4月1日現在サポーター294人

オ)特色は、各人「いきいき百歳体操」記録表のファイルを持っていることに有ります。いきいきシニアポイントは、2024年7月開始サポーター2ポイント、参加者1ポイント。



⑤ときがわ町

ア)はじめてフィットネス(運動習慣のない入門講座で主に運動制限のない方対象の教室)インストラクターが指導し、無理なく運動習慣が学べます

イ)足腰らくらく教室(生活機能の低下がみられる方対象の教室)椅子に座ったストレッチや筋力トレーニング、栄養や口腔ケアの講話を行います。

ウ)貯筋運動セミナー:道具を使わず自分の体重を負荷にして行う簡単な筋力トレーニング(椅子に座ったままでも安全に行える運動)貯金通帳型の記録手帳、2024年9月から実施しています。

⑥鳩山町

ア)はあとふるパワーアップ体操(フレイル予防のための体操)は重りを入れたバンドを手首や足首に巻いてゆっくりと体を動かします。重りは200gから1.2kgで、自分の体力や体調に合わせて調節することができます。

イ)地域健康教室 健康維持のための教室

⑦川島町

ア)ハッピー体操(比較的自立度の高い方の介護予防体操)

イ)かわべえ・いきいき体操(重り1本200gと椅子を使った体操)

⑧吉見町

ア)かるがる体操(初心者コース)

イ)にこにこ体操(中級者コース)

ウ)いきいき体操(上級者コース)

エ)他に出勤体操(ヨガ・リズム体操)

オ)アシタバ教室(パドル体操)

8. 社会活動の重要性

(1) 認知症と社会活動への参加

① 急激に増加する認知症

高齢化にともない、認知症になる人数は急激に増加しているといわれています。65歳以上の高齢者では、2012年の時点で7人に1人程度が認知症とされています。しかし、朝日新聞記事によると、2040年にはおよそ3人に1人は認知症か、その前段階の「軽度認知障害(MCI)」になるというデータがあります。

※軽度認知障害(MCI)とは、記憶力の低下などの症状があっても、家事や買い物などの日常生活では支障が出ていない状態のことです。認知症となる手前で、その後に生活機能障害が出て、認知症に移行する場合もあれば、生活習慣の見直しといった認知症予防の取り組みによって、健常な状態に戻る可能性もあります。厚生労働省によると、軽度認知障害者のうち、10～15%程度の人が1年で認知症に移行する一方で、16～41%程度の方は1年で健常な状態になるとのことです。



認知症になると、今まで経験してきた楽しい思い出や家族との団らんなど、大切な記憶が少しずつ失われ、人格が変わってしまいます。今まで簡単にできていた計算や日常動作ができなくなり、妄想・暴言・徘徊などを繰り返すようになります。やがては大切な家族の名前や顔も、そして、自分が何処に住んでいるのか、自分が誰なのかも分からなくなり、家族に大きな負担をかけることとなります。



誰もがなりたくない認知症であり、そのための努力をしなければなりません。自分は勿論、家族のためにも、生涯認知症とは無縁のまま、人生の最後まで自分らしく過ごしたいと思うのは、皆さん共通の願いです。

② 認知症と生活習慣

認知症を確実に予防する方法は見つかっていませんが、認知症は生活習慣病と深い関係にあり、生活習慣を改善することで認知症の発症を抑制することがわかってきました。生活習慣病には高血圧、脂質異常症、肥満、糖尿病などがありますが、認知症全体の67.6%を占めるアルツハイマー型認知症の発症には、この生活習慣の問題が危険因子であることが指摘されています。アルツハイマー型認知症は、脳内で異常なたんぱく質(β アミロイドたんぱく)が作られて脳細胞に留まり、脳細胞が少しずつ壊れて脳が委縮していきます。「いつ・どこで」という出来事の記憶が著しく悪くなり、出来事全体を思い出せなくなるのが特徴です。

次いで多い脳血管性認知症も、高血圧や脂質異常症が原因で動脈硬化が起こり、その結果脳梗塞や脳出血を発症して認知症に至るケースが少なくありませんので、生活習慣病に注意することが予防や再発防止につながります。また、レビー小体型認知症は、脳内に「レビー小体」という物質が蓄積された結果、脳の細胞が損傷を受けてうつ症状、もの忘れと共に具体的な幻視があるのが特徴です。『きらめき市民大学・講義資料「フレイル予防」参考』

このことから、生活習慣の改善は、生活習慣病の予防のみならず認知症の予防にも効果的です。前項で記述した「食生活」「運動」にプラスして「社会活動への参加」の三つがポイントとなります。

③社会活動への参加

高齢になると家から出るのが億劫になる方が多いかもしれません。特に社会や家庭での役割から離れると、人と接する機会が減ったり限定されたりすることがあります。人や社会とのつながりの希薄化は、認知症になるリスクを高めたり、認知症の進行にかかわったりすることが知られています。認知症を予防する意味でも毎日楽しく生きるためにも、家族は勿論のこと地域活動やサークルなどに積極的に参加し、人とコミュニケーションすることが大切です。



社会活動といっても中身は様々ですが、特に趣味や教養、スポーツやボランティアといった活動目的が明確で、参加者同士の上下関係が少ない活動に参加している方が、健康づくりやフレイル予防の効果が促進されるといわれています。加えて、自分がやりたいと思って参加することが重要です。頻度としては、月一回以上参加することが望ましいといわれています。

※社会活動の例

- ・ボランティア活動に参加する
- ・趣味のサークルに入る(手芸、絵画、楽器、コーラスなど)
- ・シルバー人材センターに登録し、今までの仕事や特技を活かす
- ・生涯学習の場への参加(各種専門教室、きらめき市民大学など)
- ・自治会のサロンで他の人たちと会話を楽しむ、ゲームを楽しむ
- ・交通安全や町の清掃などの自治会活動に参加する
- ・シニアクラブ(老人クラブ)に参加する

社会活動参加の機会がなくなると、自宅にひきこもりがちになってしまいます積極的に社会活動参加することにより、認知機能の維持を図ることが大切です。

(2) ボランティア活動への参加

ボランティア活動に参加するには最初の一步がなかなか踏み出せないものです。ここでは我々世代でも参加しやすいものを例示します。

①ハッピー体操サポーター

これは東松山市社会福祉協議会が実施する研修を受け、市内の体育館や市民活動センター等 11 会場で実施される「みんなきらめけ！！ハッピー体操」でハッピー体操を教えるボランティアとして活動するものです。ハッピー体操は活動センターのほか各地区のサロンでも実施されており、自宅近くの活動場所を選択することもできます。ハッピー体操サポーターとして 2024 年度 146 名の方が活動しています。



②こども見守り隊

これは小学生の登下校時に児童を交通事故等から守るための活動です。詳しい活動は各地区により異なっていますが、登校時のみならず、下校時も活動している地区もあります。こども見守り隊に登録されている団体は 114 で

人数は 1,836 名（2024 年 5 月 1 日現在）です。

その他にも、支え合いサポート事業、災害ボランティア、ウォーキングリーダー、自治会役員、老人会役員等多くのボランティア活動が身近にあります。

ボランティア活動に参加しようと思ったら、身近にいる友人に声をかけ一緒に活動に参加し、認知症を予防し、健康寿命を延ばしましょう。



(3) 趣味のサークル活動

①社会活動というと、地域の清掃活動などの行事やボランティアを思い浮かべる人がいるかもしれませんが、趣味のサークルの仲間・友人との交流も社会活動の一つといえます。一般的に趣味と呼ばれるものには、頭をつかったり身体を動かしたりするものが多く、これらの趣味を持つことは認知症の予防に効果があるといわれています。高齢になると外出する機会が少なくなり、どうしても家の中に閉じこもり気味になってしまいます。趣味を通じて、新しい友だちと出会えるのも大きなメリットです。

②東松山市では、趣味のサークル活動の支援として、市内 7ヶ所に市民活動センターと 2ヶ所にコミュニティセンターが設置され、多くの市民が利用しています。7月17日(水)メンバー4名で平野市民活動センターを訪問し、サークル活動の取り組み状況について話を聞くことができました。同センターでは様々な団体が、絵画、工芸、手芸、書道、音楽、和太鼓、太極拳、ヨガ等、数多くの活動を行っており、登録されている 54 団体が定期的に活動しています。



また、同センターの文化祭では、製作品の展示や日頃の練習の成果を発表するなど、仲間との連帯感や今までやってきた評価を受けることができ、今後の活動の糧になっています。

③Fさん(男性 76 歳)は、大正琴を趣味として平野市民活動センターに登録しているサークルに入り、月に2回の練習を行っています。大正琴は楽譜を見ながら、左手は音階のボタンを押し、右手で弦を弾くという三つのことを同



時に行うので、脳に刺激を与え認知症の予防には適していると思われま。また、自分たちの知っている曲を弾いたり、休憩時間でのおしゃべり等は、気持ちに余裕を持たせるリラックス効果が得られます。趣味のサークルは、同じ目的を持った人たちが集まり、楽しい時間を過ごすことができます。仲間同士で話し合い、教え学びあいながらお互いが豊かな心を持ち、生きがいのある生活を送ることができます。高齢者にとって、老後の趣味は生きがいになると思います。

(4) 健康寿命と就業

生産年齢人口が減少した現代では、高齢者が働き手となれば社会保険料を納める担い手となります。また高齢者が健康を維持することによって医療費や介護費の支出が抑えられます。



このように国の社会保障費の抑制という観点から、高齢者の就業が期待されています。また高齢者の側からも「まだまだ働ける」「年金だけでは生活できない」などの理由から、就業を希望している人が多く存在しています。

しかし、右表のように就業を希望していても仕事に就けていない人が多く存在するということになります。

年齢	就業希望率(%)	就業率(%)
60~64 歳	63.4	45.5
65~69 歳	47.6	29.0
70~74 歳	35.6	16.7
75~79 歳	22.2	6.5
80 歳～	71.9	32.2
総数(60 歳以上)		

シルバー人材センターは、定年退職された高齢者が働くことを通じて生きがいを得るとともに、地域社会の活性化に貢献する公益法人です。

『2014 年度高齢者の日常生活に関する意識調査結果 (内閣府)』『2017 年度就業構造基本調査(総務省)』

東松山市シルバー人材センターの活動実績(2023 年度)	
会員数	623 人
就業実人員	588 人(就業率 94.3%)

平均年齢	74.1 歳
------	--------

働くことの効果として、報酬が得られ生活基盤の安定が図られること、健康の維持・増進が図られることを挙げています。

総医療費の年平均額は、一般高齢者 41.8 万円に対してシルバー会員 35.8 万円であり、6 万円程度の医療費削減となっています。

高齢期の就業と健康寿命との直接の関連性は明らかではありませんが、収入が増加することで経済状態が向上し、健康状態も向上するという面も無視できないと考えられます。

(5) 高齢者の生涯学習

生涯学習とは人が生涯にわたって学ぶことであり、自分自身や生活を充実させ、学んだことを生かして活力ある地域や社会をつくるなど、個人のためにも社会のためにも大切なものです。次に東松山市の取り組みを紹介します。

① 社会教育講座

「学び会い、共に支える社会」を目指し、市民のニーズや社会の要請に応え、様々な分野の学習機会を提供するものです。

② きらめき出前講座

市民の皆さんが開催する学習の場に、市の職員等を講師として派遣し、東松山市の現状や課題・情報等を出前するものです。出前講座の講師として、きらめき市民大学を卒業したOBグループも入っており、「比企一族の歴史」や「郷土の民話」等、12 のOBグループが活躍しています。

③ きらめき市民大学

市民一人ひとりが生涯にわたって豊かな人生を送ることができるよう、文化・芸術・レクリエーションなど市民の多様な学習を支援するため、「生涯学習によるまちづくり」のシンボルプロジェクトとして、2004 年に開校しました。くらしと健康学部・国際文化学部・歴史郷土学部の 3 学部・2 年間です。興味・関心のあるテーマでの講義・クラブ活動や学園祭・スポーツ大会・修学旅行・自主企画旅行・施設見学などの課外活動も盛んに行われており、新しい出会いの場や、ふれあいの場が学園のいたるところに広がっています。



9. まとめ

2019 年の日本人の平均寿命と健康寿命の差は、男性で 8.73 年、女性で 12.06 年となっています。平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。この期間を縮小していくことで人生 100 年時代を楽しく過ごすことが可能となります。私たちは健康寿命を延ばすためのヒントを、食事・運動・社会参加の 3 方向から調査しました。

(1) 食事: 学生アンケートでは、食事量を控え、栄養バランスに注意して食事を摂っていることが分かりました。健康を維持するためには毎日の食事管理が重要

です。食事は量や栄養バランスに心がけ、必要な栄養を過不足なく摂取することが必要です。私たちのメニュー提案の活用をお勧めします。

(2) 運動：学生アンケートでは多くの方がウォーキングやハッピー体操を行なっていることが分かりました。運動は疾病を予防し、活動的な生活を送る基礎となる体力を増加させるための基本的な身体活動で、爽快感や楽しさを伴うものであり、積極的な行動として勧められています。積極的な健康づくりとして、体操や運動等を定期的に行なうことをお勧めします。

(3) 社会参加：学生アンケートでは多くの方がボランティア活動やサークル活動に定期的に参加していることが分かりました。要介護の原因として認知症が一番多くなっています。人や社会とのつながりの希薄化は、認知症なるリスクを高めたり、認知症の進行にかかわったりすることが知られています。ボランティア活動やサークル活動に定期的に参加することをお勧めします。

末尾になりますが、課題研究を進めるにあたりまして多くの方にご協力やご助言をいただきましたことに感謝申し上げます。

10. ご協力いただいた事業所等（順不同）

(1) 事業所等

- ・東松山市高齢介護課、東松山市地域支援課、東松山市総合福祉エリア、東松山市ウォーキングセンター、平野市民活動センター、東松山市社会福祉協議会、東松山市シルバー人材センター、武蔵丘短期大学専任講師・栄養管理士 三ツ目彩菜氏

(2) 参考文献

- ・厚生労働省 身体活動、運動についての公報
- ・東松山市役所 高齢介護課 ハッピー体操分析資料
- ・東松山市総合福祉エリア ハッピー体操の歴史等について資料
- ・日本グラウンドゴルフ協会 ホームページ <https://groundgolf.or.jp>
- ・日本ウォーキング協会 ホームページ <https://walking.or.jp>
- ・だれでもできる楊名時太極拳(山と溪谷社出版)書籍
- ・カーブスジャパン 筋トレの健康効果について資料
- ・統計からみた埼玉県のすがた 2024年版(公報)
- ・朝日新聞記事 2024. 5. 10 記事
- ・第一三共エスファ 認知症の予防(2024. 10. 31 閲覧)
<http://www.patients.daiichisankyo-ep.co.jp>
- ・東京都福祉局 介護「フレイル予防サイト」(2024. 10. 31 閲覧)
<http://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp>
- ・東松山市 生涯学習課 (2024. 10. 31 閲覧)
<http://www.city.higashimatuyama.lg.jp>
- ・イラストAC <https://www.ac-illustr.com>