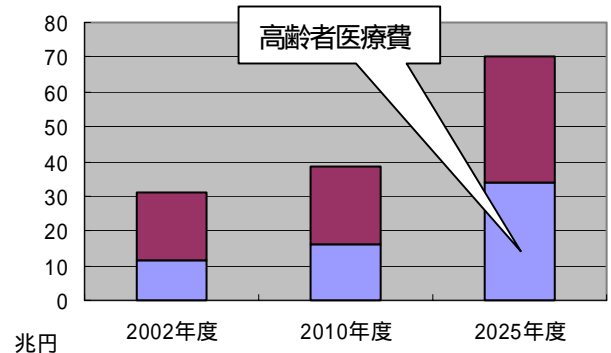


* 国民医療費の現状と予測

国民医療費から見た推移（右図参照）

- 厚生労働省は、国民医療費に占める高齢者医療費の割合が2025年度に約半分に達するとの推計をまとめた。
- 2002年度で見込んだ国民医療費は、30兆9,000億円。2025年度には70兆円になるという。
- 高齢者医療費は、2002年度時点で11兆4,000万円。2025年度に34兆円に膨らむとみている。

国民医療費の将来推計



高齢者医療費は2002年度70歳以上
2010年度と2025年度は75歳以上

* 転倒による寝たきりになる高齢者の割合

- 平成10年国民生活基準調査(厚生省)によると、転倒による骨折が原因で寝たきりになる高齢者(65歳以上)は、寝たきり全体(30万人)の12%と増加傾向にあり、高齢社会の深刻な問題になっています。

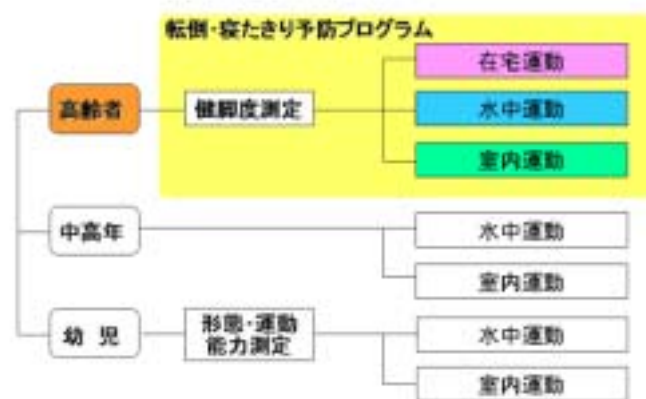
* B&G財団の活動

- プール、体育館、艇庫などの地域海洋センターを全国480ヶ所に整備。年間利用者は1,200万人で、高齢化率は25%と高い。
- 海と緑のふれあいを通じて、多世代に“スポーツ・健康・人づくり”を提供している団体です。

* 転倒・寝たきり予防プログラム

- このプログラムは、寝たきりの原因となる[転倒]による骨折を予防することを目的にしたものです。

B&Gスポーツと健康プログラム構成図



< B & G「スポーツと健康」の提供プログラム >

- プログラムの特徴は、「普段はそれほど健康に関心を持っていない高齢者」の健康への関心や意識を高め、生活を見直し、日常の身体活動を考えることが大切であることを、理解させることにあります。また、地元の保健師や老人会等との連携を通して、地域に根付いた運動プログラムを提供するものです。

* 導入までの経緯

- 日本財団の助成を受けて、身体教育医学研究所(長野県北御牧村)が開発した「健脚度測定」(注1)を活用し、「転倒・寝たきり予防プログラム」を開発し、全国展開を図る事業です。
- 実施に向けて、昨年度は、当財団と日本財団、笹川スポーツ財団、日本ゲートボール連合と協働で、全国展開へ向けて検討を重ね、下記のような内容の体験講座を開催し、実施の方法や問題点などを学びました。
- 3ヶ月の「運動講座」を1ヶ所(深川老人会20名を対象)、「一日体験講座」(関東近郊を中心としたB&G地域海

洋センター)を10ヶ所で開催しました。



結果返却説明
健脚度測定の結果をすぐ参加者に返却し、自分の目で現在の脚の状態を確認します。

(注1) 健脚度測定とは？

身体教育医学研究所(長野県北御牧村)が開発したもので、現在の足の健康度を“簡単に”“目に見える形で”表すことができる測定方法。

自分の脚で歩けることができれば、杖をついている人でも無理なく、安全に測定することができるもので、“簡単”“目に見える”ということから、健康への関心や意識を高めることができ易いのが大きな特徴のひとつ。

また、測定項目が日常動作そのままであるため、測定結果を実感でき易いという利点もある。

「10m全力歩行」「最大一步幅」「踏台昇降」の3種目のほか、バランス能力を測る「つぎ足歩行」と問診を組み合わせで診断し、個人に合わせた数値データと在宅運動メニュー(別紙参照)が紹介される。



最大一步幅
船橋駅のホームと電車の間隔は20cm。「またぐ」力を測定します。



10m全力歩行
一般的な横断歩道は16m、7秒で「わたりきる」か「もどる」力を測定します。



踏台昇降
バスのステップの高さは40cm。「昇って降りる」力を測定します。



つぎ足歩行
つぎ足で歩いてバランス能力を測定する。

* 今年度の展開

- 現在、B & G地域海洋センター(全国480ヶ所)を拠点として、全国へ普及させる準備を進めており、今秋から本格的に全国10ヶ所に展開していきます。

<指導者用のマニュアル>

- 普及の第一歩を、全国480ヶ所のB & G地域海洋センターから始めるにあたり、指導者のための「地域における転倒・寝たきり予防事業実践・指導マニュアル」を作成中。今年3月に、専門家を含めた作成委員会を設立し、“科学的根拠に基づいた内容”“様々な組織・関係者を連携しながら、現実的に活用できるもの”“これまで専門的に勉強してこなかった者でも理解できるような内容”という性格のマニュアルに仕上げます。
- このマニュアルを基に、全国展開の核となる10ヶ所のモデルセンターで活躍する指導者をはじめ、各地域で普及に携わる指導者の養成セミナーを行ないます。

* 3カ年事業の予測

- プログラムの導入先として、今年度の10ヶ所に続いて来年は50ヶ所、更に翌年には100ヶ所に導入し、計160ヶ所を計画。指導者の養成数も250名を予定しています。

これまでの経験から

- ✓ 健康に対する意識の低い高齢者を介入するために、地元の老人会やサークルに声がけをすることが効果的。
- ✓ プログラムを効率よく運営するためには、町の社会体育関係者と保健福祉関係者の連携が必要不可欠。
- ✓ 高齢者になっても女性のほうが積極的であり、講座中に明るく大きな声で笑ったりするのもほとんどが女性。

【問い合わせ先】 (財)B & G財団 ネットワーク推進部 広報課
〒105-8480 東京都港区虎ノ門1-15-16 海洋船舶ビル9F

TEL 03-5521-6742(ダイヤルイン) FAX 03-5521-6745 e-mail koho@bgf.or.jp