Topics

「健康を維持するための運動プログラムは、楽しみながらできるかどうかが鍵を握ります」

住民向けの包括的な健康対策の一環として、「転倒・寝たきり予防プログラム」の導入を決めた滋賀県山東町

ここをクリックすると動画が見れます！！

体のバランス感覚を調べる継ぎ足歩行。簡単なようですが、けっこう緊張するものです

ここをクリックすると動画が見れます！！

バスの乗り降りを想定した、踏み台昇降。バスの平均的なステップの高さは約 40cm ですが、こうして踏み台にしてみると思っていた以上に高いものです

全国 10 カ所のモデル地区の 1 つとして、12 月 5 日（金）から「転倒防止・体力アップ教室」という名で「転倒・寝たきり予防プログラム」をスタートさせた、滋賀県山東町。その導入の経緯をはじめ、現在、町が取り組んでいる高齢者対策などについて、三山元暎町長にお聞きしました。

健康対策を複合的に推進

山東町の高齢化率は、全国平均よりやや高い 22.3％という数字ですが、三山元暎町長は、むしろ高齢者こそが町の宝だと言います。

「みんなが生き生きと、いろいろなことにチャレンジすることが、町の活性化につながります。特に、高齢者の方々は人生でさまざまな経験を積んできていますから、仕事を退いた後こそ、腰を据えて地元に貢献できるのです。まちづくり、地域づくりの第一線に立っていただける貴重な人材だと思っています」

町では、誰でも 65 歳になると『世歓式』というセレモニーに招かれ、町長や役場のスッタッフと食事をしながら、これからの人生のビジョンについて語り合います。

「みなさんには第二の成人式だと言われ、たいへん喜ばれています。食事をしながら、これからは元気で長生きしながら地域に貢献してくださいと、励ましの言葉とともに、お願いの言葉もかけています」

この町長の言葉を受けて、「ようし、世歓式を機会に何かやってみよう！」と気持ちを入れ替える人が多いそうです。シルバー青年クラブの活動もその 1 つで、たとえば、種まきから育てた花の苗を高齢者の人たちが公共施設を回りながら植えており、いまでは町の花いっぱい運動のけん引役となっているそうです。

「シルバー青年クラブの活動は、いろいろと評価をいただいており、全国老人クラブ大会で表彰も受けました。高齢者のみなさんが元気で暮らせるよう、こうした活動に『転倒・寝たきり予防プログラム』が加われば、とても心強いですね」住民の健康対策は複合的に取り組むべきだと語る三山町長。現在、同町は厚生労働省の支援を受けながら「国民健康保険ヘルスアップ」のモデル事業として生活習慣病の予防に取り組んでいますが、またその一方では、生涯スポーツの一環として、参加者個々の測定データを収集しながら筋力アップ・プログラムなどを実施しています。

「これらは、住民の健康維持をめざす包括的なケアとして捉えています。複合的な対策によって住民それぞれに合ったメニューを提供していくことが大切で、『転倒・寝たきり予防プログラム』も、まさにこうした考えのなかで導入を決めたものです。健康維持を考えた場合、悪くなってからのケアも大切ですが、悪くなる前の予防策も重要です。全体的な効果を上げるためには、１つの対策だけ懸命にやっても、あまり意味がないのです」

義務感で参加していたら続かない

「転倒・寝たきり予防プログラム」は、あくまでも生涯スポーツのなかでの位置づけであると語る三山町長。その理由は、こうしたプログラムはスポーツを楽しむように行うことが望ましいからだそうです。

「筋力アップ・プログラムも、楽しみながら行えるように工夫されていたため、実に多くの人たちが参加してくれました。健康増進や健康維持を目的としたプログラムは、楽しみながら行えるかどうかが鍵を握ると思います。構えて

行うような内容だったら、参加者のみなさんには支持されないでしょうね」

「転倒・寝たきり予防プログラム」は、会場に集まった仲間と一緒に軽いスポーツを楽しむような感覚で行え、ビデオを観ながら日常の注意点なども分かりやすく説明されるため、どんな人でも終始リラックスしながらプログラムを進めることができます。三山町長も、そのような点を高く評価しており、今後、町が進める一連の健康づくり対策のなかでも、大きな位置づけになるだろうと期待を寄せていました。

「山東町には、たくさんのホタルが生息しており、『水やさしく、光り舞うまち。美しい、人、まち、くらし』がモットーになっています。たくさんのホタルが舞う、空気のきれいな町で、美しい暮らしをしようという願いが込められているわけですが、それには健康が第一なんです。その目標のために、いろいろなプログラムを行っているのですが、特に『転倒・寝たきり予防プログラム』は、進められていった先の結果が楽しみです」

やはり包括的なケアの一環として、同町には高齢者を対象にした「まめな会」という組織がつくられています。まめ=たっしゃ、という意味で、会のメンバーは、いつまでも元気で暮らすためのサークル活動を行っているのですが、「転倒・寝たきり予防プログラム」が町に広まるにつれ、「まめな会」のメンバーがどんどん増えていくことでしょう。

健脚度測定前のストレッチ。無理をせず、ゆっくり時間をかけて行います

後出しジャンケンで頭の体操もしました。終始、楽しみながらプログラムを進めることがポイントになっています

健脚度測定には、瀬戸川恒雄教育長も飛び入りで参加。「自分の足の状態が具体的なデータで示されることは、とても興味深い。これからの励みになります」と語っていました