

## ラジオ体操で健康寿命を延ばそう-1

細田木材工業(株)

顧問 細田安治

新型コロナウイルスが新たな健康問題を起こしている。

重症化するのを恐れる高齢者は外出や、病院通いを控え自宅に籠るので、リハビリテーションや認知症治療を受けた患者は2～3割減った。身体の衰えや認知症を放置すると健康年齢の期間を短くする心配がある。

健康寿命とは、「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」のことで、死亡するまでの期間(平均寿命)とは異なる。

2016年(平成28)の健康寿命は男性72.14歳、女性74.79歳となっている。2001年(平成13)と比べてみると平均寿命も健康寿命も男女ともに延伸しているが、平均寿命と健康寿命の差は縮小していない。これが問題だ。

### ◇健康寿命トップの国は日本

WHOが発表した2021年(令和3)版の世界保健統計(World Health Statistics)によると、男女平均の健康寿命が最も長い国は日本で74.1歳だった。2位がシンガポールで73.6歳、3位が韓国で73.1歳となっており、トップ3はアジアの国が占めている。

健康寿命が70歳を超えている国は32カ国あり、アジア太平洋地域のほか、ヨーロッパの国が多い。男女別でも日本が1位で、男性が72.6歳、女性が75.5歳となっている。健康寿命が最も短い国はレソト(南アフリカ内陸部の小国)で、男性が42.3歳、女性が46.4歳となっている。世界全体の健康寿命は平均63.7歳。そのうち男性が62.5歳、女性が64.9歳となっている。

### ◇高齢者の受診控え

手術や病気などで運動機能が低下している患者がうける「運動器リハビリテーション」は医師の診断と指示をもとに、理学療法士などと歩行訓練などで身体機能の回復を図る。

国内病院のデータ集計によると65歳以上の月間受診数は第一波の2020年(令和2)5月に、2019年2月に比べて27%減っている。認知症の治療薬を処方された患者は22%減少、老化の発症とされる65歳以上の白内障も22%減った。

この現象から見ると、コロナ感染で重症化しやすい高齢者は、外出自粛要請を機に外出活動を減らしている。

### ◇活動時間の減少

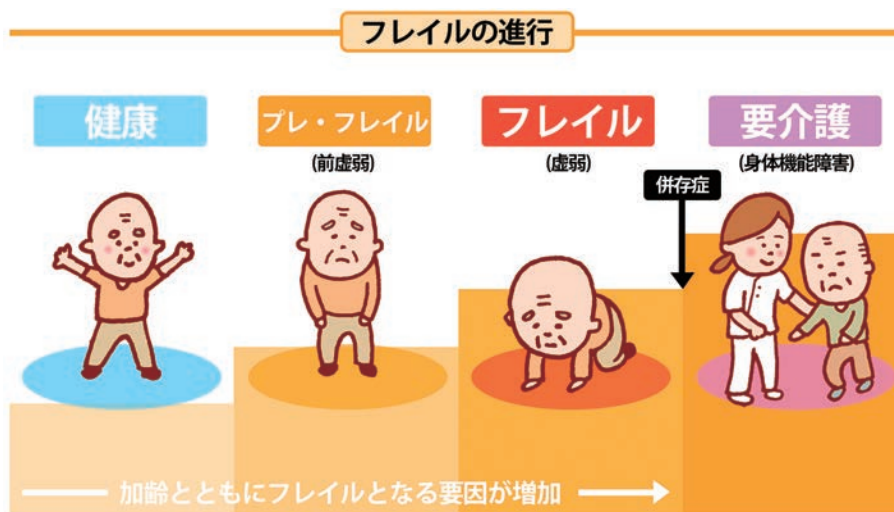
国立長寿医療センターの荒井秀典理事長らの調査では、家族と同居し働くなどの社会に参加する高齢

者の一週間当たりの活動時間は330分が180分に減った。

ニッセイ基礎研究所の調査ではコロナ禍で、対面のコミュニケーションが減ったと答えた65歳以上は52%と20～64歳の39%を大きく上回る。高齢者の約半分がコミュニケーションが減ったという。コロナ感染症が納まった2021年(令和3年)12月での、運動器リハビリの患者は2019年12月比で4%減まで戻った。ここで判ったことは「高齢者は運動したい」ということだ。認知症処方患者は11%減で半分まで戻った。リハビリ受診者数が半分まで戻り底入れが見られるが油断できない。

#### ◇フレイル虚弱状態

高齢者は体を動かす機会が減ると身体機能が衰え「フレイル虚弱」状態に陥る可能性もある。「フレイル」を放置すれば要介護認定者が増え、医療費・介護費が増える。



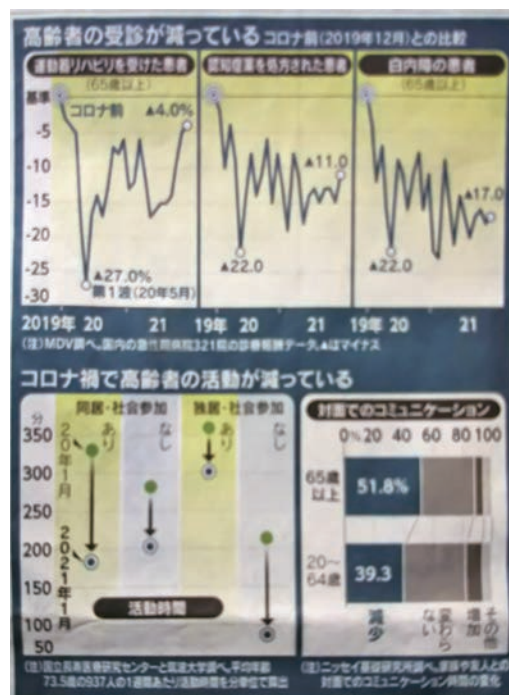
フレイル進行イメージ

#### ◇医療費が減ったのは高齢者の受診控え

2020年度は国全体の医療費が前年度比3%減と過去最大の減少幅となった。これは高齢者中心の受診控えが起きたため、新型コロナが終息すれば反動で起きる可能性は大きい。

受診や利用控えは健康寿命を短くするリスクがあるだけでなく、その後の医療費や介護対策費の増加につながる。

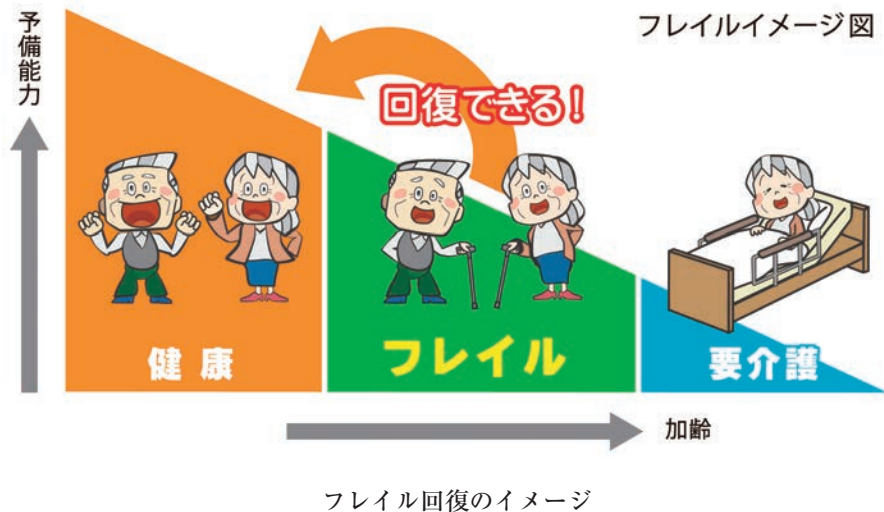
高齢者の適切な受診やリハビリサービス利用を促す施策が不可欠になってくる。



(資料日本経済新聞3月27日1面トップより) 高齢者の動き

#### ◇高齢者は体を動かしたい 行動したい

この記事は「コロナで引きこもり」になる高齢者が運動不足のため、虚弱状態になり寿命を縮めているとし、高齢者自身は体を動かしたい。「運動したいが、機会がなくできない、どこでどうしたらよいかわからない。」と訴えている。



#### ◇健康寿命をのばすにはラジオ体操が一番

ラジオ体操はまず会場が必要となり、次に会場を束ねる指導者が必要となる。

コロナ禍で、病院にも行けずリハビリにも行けない高齢者の活動を促し、健康で元気に楽しく生活できる健康寿命を延ばすには、体を動かすことと心得ます。

そこで高齢者の健康生活をより活動的に、そして楽しい社会生活で、健康寿命を延ばすには、ラジオ体操が最も適している運動と確信している。

#### ◇ラジオ体操を三つの時代に分ける

ラジオ体操の歴史は、「かんぽ生命」の前身である逓信省簡易保険局によって1928年（昭和3）に制定された。時代の変化にあわせて対応してきた。大きく分けて三つに分類すれば、判りやすい。即ち発足時が初代、戦時中が2代、現在のラジオ体操が3代目となっている。続く