

高齢者の健康を目的とした運動の導入に関する一考察

永崎 圭祐 (生涯スポーツ学科 学校スポーツコース)

指導教員 中藪 伸二

キーワード：健康，高齢者，運動

1. 緒言

現代の日本では少子高齢化が進み、様々な問題が取り上げられている。その中で私が注目したのは、高齢者医療保険についてである。少子化によって保険料の収入が減少し、高齢化によって老人保険の支出が増加していることが主な原因とされていて、医療保険の全体の約半数を65歳以上の高齢者が占めていると言われていています。しかし、病院で診てもらい痛み止めなどの薬を処方されて服用しても根本的に回復したわけではなく、痛みがぶり返してしまい再び病院に行くことになり悪循環となる。しかし、操体法など、体を動かして痛む部分を元の状態に戻すことができたという成功例があるように、運動して怪我や痛みを根本的に治すことは可能であると推測される。

そこで本研究では、医療・健康を目的とした運動をすることで怪我や痛みが根本から回復するということを認知した上で、自分で治そうという意識を持って実際に行動に移そうという習慣を身に付けてもらうことを目的とし、今後の老人医療費の削減などに繋がる第一歩にする。

2. 研究方法

本研究では、実際に市の施設を利用して町ぐるみで老人医療保険の削減に成功している例などや、医療・健康を目的として開発された無理なくできる動作などの操体法について文献研究を行う。

3. 結果と考察

東御市の地域の活動を研究した結果、地域の保健・福祉・医療・身体教育医学研究所という、地域住民に健康教育を行うグループの連携によって、地域住民、及び高齢者を医療・健康を目的とした運動へと誘導する流れが、老人医療費の削減へと繋がるということが分かった。

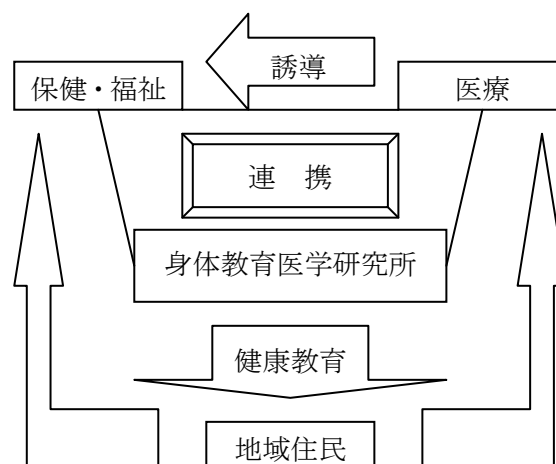


図1：地域の連携と地域住民の流れ

4. まとめ

将来、人々の健康づくりに携わる仕事をし、イベントなど企画する場面でこの研究の結果を元に人々の健康づくりに貢献したい。

引用・参考文献

宮嶋泰子 (2007) 老人医療費削減に成功した村～長野県東御市 旧北御牧村～.

<<http://www.tv-asahi.co.jp/announcer/personal/women/miyajima/essay/77.html>>

高橋敬三 (1978) 万病を治せる妙療法 操体法. 農文協.