



**健康コース** **やって得する健康の一工夫**  
~ちょっとした実践で大きなご褒美が返ってくる~  
**第5回 人づきあいの一工夫** ~つながることで生き生きと~  
熊本保健科学大学保健科学部  
リハビリテーション学科  
**中原 和美 先生**

**高齢化の推移と将来推計**  
2004年12月をピークに人口は減少しているが、65歳以上の高齢者の人口が増加している  
熊本県は、高齢化率、75歳以上の高齢化比率の両方共全国平均より上

**不健康な期間はどのくらい?**  
男性 全国 9年  
熊本県 11年  
女性 全国 12年  
熊本県 14年  
課題は平均寿命に健康寿命を近づけること

**フレイルとは?**  
加齢によって、健康な状態から要介護になる中間的な段階のことである  
元気ではないけれど介護や手助けはいらない状態で、フレイルにも、健康づくりをしたらまた健康に戻るプレフレイルという段階もある。  
**フレイルは一つの状態だけでなく複合で現れる!**  
身体的  
認知・心理・精神的  
社会的  
うつ物忘れなど  
ロコモ・サルコペニアなど  
引きこもり 困窮など

**平均寿命熊本県は何位?**  
男性7位 81.22歳  
女性6位 87.49歳  
**健康寿命熊本県は何位?**  
男性21位 70.58歳  
女性21位 73.84歳

**介護が必要となった原因は?**  
1位 認知症 18.0%  
2位 脳血管疾患 16.6%  
3位 高齢による衰弱 13.3%  
**認知症高齢者は増加している!**

**要介護にならないために**  
**早いうちからの予防・健康づくりが大切!**

**このような予防事業を担うのは地域包括ケアシステム**  
30分以内に必要なサービス(医療・介護・生活支援・介護予防)が提供される日常生活圏域(中学校校区内)が単位である。

人間のコミュニティはサルかゴリラか どちらに近い?  
人間のコミュニティはゴリラ  
ゴリラ・チンパンジーは立場の弱いものにも餌を分け与える  
**しかし、今**  
人間社会が周りとのつながりを持たず**サル化**していると危惧されている

これまで**地域コミュニティ**を担ってきた自治会・婦人会・青年団・子供会などは、加入率低下や担い手の高齢化、帰属意識の低下などから**弱体化**している現状



人間の脳で可能な集団生活は  
350万年前 10~15人  
200万年前 50人位  
現代人 150人位

**高齢化社会・続く大規模災害**

こんな時だからこそ、逆に**地域コミュニティ**に対する期待が大きくなっている。

大規模災害や地域包括ケアシステムでは、**「自助」「互助」**が重要になっている。

**高齢者が運動をする時、望ましい指導者は?**  
専門家より運動方法を学んだ**地域の高齢者**  
何故なら  
対象者と年齢が近い  
健康状態が似ている(共感しやすい)  
社会的背景が似ている  
学びや経験を共有できる  
一番**近くにある、目に見える目標(お手本)**  
将来、なりたい自分が目に見える  
主体的な行動の変化が起こりやすい

**認知症に効果があるのは?**  
人とのつながりと健康は関連がある!  
毎日の会話  
車の運転・買い物  
ガーデニング・農作業  
**健康づくり**  
**仲間づくり** **地域づくり**  
地域活動に参加しない人も**恩恵が!!**  
地域参加率が高い地域では認知症リスク者割合は低い

人とのつながりは**週1回以上必要!**  
社会参加する人は**うつの傾向が少ない**  
社会参加の**効果は、男性の方が大きい**  
**役割がある高齢者は長生きしやすい**  
**お財布にもやさしい!**  
週1回以上、趣味やスポーツの会に参加した高齢者は、11年間で30~50万円/人程度介護費が低い。  
身近な場所で、様々な人が参加でき、つながれる場所が必要