

広報はが9月号に続き、高齢化社会にどう対応するか町の取り組みをお知らせします。町では、今年度の重点事業の1つに健康づくりを掲げ、さまざまな取り組みを行っています。だれもが健康で長生きするために、考えて行動しましょう。

健康寿命は、
県内ワーストワン!?

平成22年に栃木県が実施した地方自治体別の健康寿命調査では、芳賀町は男女とも県内ワーストワン（調査当時の26位は合併したため事実上ワーストワン）と不名誉な結果が発表されました。

「健康寿命」とは、人口・死亡数（死亡率、死因）・要介護認定者数などから健康でいられる平均年齢を算出したものです。健康寿命が高い市町ほど、住んでいる人が丈夫で入院や要介護などの各種支援を受けていない地域とされています。



そのほかエクササイズや筋肉トレーニングにより、体脂肪率が減少し、筋肉率が増加するなどの効果が顕著に見られます。

県内市町別の健康寿命ランキング(平成22年調査)

順位	男性	女性
県平均	77.90歳	82.88歳
1位	茂木町 79.02歳	茂木町 84.12歳
2位	さくら市 78.70歳	野木町 83.84歳
3位	野木町 78.67歳	高根沢町 83.78歳
……		
24位	那須町 76.89歳	日光市 82.05歳
25位	芳賀町 76.76歳	芳賀町 81.99歳
26位	岩舟町 75.86歳	壬生町 81.25歳

別運動栄養プログラムを活用したウェルネス運動教室を、祖母井にあるモテナス芳賀で開始しました。

この教室では、3人の指導員が参加者一人一人に対してどんな運動が適しているかを分析し、継続できるトレーニング方法の指導を行っています。参加者は、日常生活で高性能な方歩計を身に付け、そこから得られるデータや助言を基に自宅でも運動に励む仕組みです。教室では、主に①エアロバイク②筋肉トレーニング③ストレッチ体操などを1時間半行い、自宅では、個別プログラムに合わせた歩行運動、筋肉トレーニングなどを勧められています。

この教室は、参加しデータに基づいた適切な運動を行った7〜8割の人に効果が表れると実証されていて、実際に芳賀町の教室においても、次のような良い効果が見られています。



▲久野先生の講演会

芳賀町の特徴として、死亡率が県平均より少し高いことや、要介護認定率がやや高いこと（15.6パーセント）が挙げられます。

ウェルネス運動教室開始

そこで町は、町民の健康づくりを加速させるために、昨年10月から筑波大学大学院久野譜也教授と連携し、情報通信技術を使った個

参加者へのインタビュー

実際に参加している人の感想です。教室の効果や日頃気を付けていることなどがあるそうです。皆さん楽しんで継続しているようです。

水沼すみ子さん（西水沼）

毎週月曜日の夜コースに参加しています。1年間続けて体重が減り筋肉が付きました。教室に通い始める前より体調が格段にいい状態です。家でも甘いものを控えたり、野菜を多く食べたりするようにしています。生活の中で工夫し毎日約1時間歩くようにしています。

長谷川攻さん（稲毛田）

私は、10年ほど前から日常的に約1時間30分ウォーキングをしていました。久野先生のお話を聞いて教室に参加しました。数値で運動成果が表れ、大変やりがいがあり、分かりやすいです。年齢が70歳代になりましたが、体力年齢が48歳という結果で驚いています。



▲ウェルネス運動教室

久野先生の講演

筑波大学大学院久野譜也教授の講演会が、8月10日(日)に農業者トレーニングセンターで行われました。台風の影響で開催が危ぶまれましたが、120人以上の人が来場し、熱心に聞き入っていました。

講演の中で、久野教授は「人は例外なく老化する」と話し、老化により筋量の低下を指摘しています。特に「60歳代以降は、単なるダイエットではなく筋肉量の低下防止が必要」と、対策の重要性を訴えていました。「高齢になると、外に出る機会が少なくなり、筋肉を使わないために筋肉量が減り、要介護の認定割合が増える」というデータからも、外出を促す対策、自然と歩いてしまいうまづくり、施策が必要に迫られていると話していました。

町が目指すところー健康社会ー

「健康社会」とは、子どもから高齢者までが身体面の健康だけでなく、生きがいを感じ、安全安心で豊かな生活を送れる社会や地域のことをいいます。

ウェルネス運動教室は、今後も開催日や募集人数を増やして実施していきます。町では、1人でも多くの皆さんが、自分の健康や将来について考え行動していただける機会を設けていきますので、ぜひ参加してください。

教室の効果(教室1期生の平均、平成26年8月現在)

項目	昨年10月(開始時)	今年8月	効果
歩数	7,003歩	9,307歩	2,000歩アップ
体力年齢	男性 71.2歳	62.3歳	8.9歳若返り
	女性 63.2歳	58.3歳	4.9歳若返り
体脂肪率	男性 26.2%	24.5%	△1.7%
	女性 33.6%	31.7%	△1.9%