

【講演会】令和6年1月28日（木）勤労市民センター

## シルバーリハビリ体操で

### 『つながり』&『健康』づくり！

主催：ふなばしシルバーリハビリ体操指導士会

つじ だいし

講師：辻 大士 先生（筑波大学体育系 助教）

#### 1：『つながり』が持つ力

※人とのつながりと寿命との関係は強い！！

寿命に与える影響の強さ

強さ→→

	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7
人とのつながり						→○	
タバコを吸わない					→○		
過度の飲酒をしない			→○				
運動をする		→○					
太り過ぎない	→	○					
空気がきれい	○						

論文 148 件、合計 30 万人以上より導き出された結果

「人は一人では生きてはいけない」ジョン・ダン（イギリスの詩人）1572－1631

※社会的サポート 3つの種類

①：情緒的サポート

愚痴や心配事を聞いてくれる。

②：手段的サポート

困ったときに手や金銭を貸してくれる。

③：情動的サポート

有益な情報を提供してくれる。

※様々な社会参加のうち、スポーツ・趣味・町内会への参加は最も要介護状態になりにくい。

各組織への不参加を基準要介護（1.00）としたときの各組織への参加の要介護状態になるリスク

①：スポーツ 0.66    ②：趣味 0.75    ③：町内会 0.85  
④：ボランティア 0.92    ⑤：宗教 1.07    ⑥：業界 1.07  
⑦：政治 1.18    ⑧：市民運動 1.33

① ②③の参加は楽しく参加している。

（年齢、性、疾患、所得、教育年数、婚姻状況、就労状況、各組織への参加を考慮した解析）

各組織への不参加者を基準としたところ、スポーツ、趣味、町内会への参加者は要介護状態の発生が少なかった。最も低かったのがスポーツグループ参加で、不参加者に比べ34%少なかった。

（12,951名を対象とした4年間追跡のコホート研究 2014年）

※運動・体操は

「ひとり」より「みんな」で 十 役割を持つて。

運動はグループに参加して行った方が要介護状態になりにくい。

運動をされていてスポーツグループに参加している者を基準としたところ、運動をされていてスポーツグループに参加していない者は、1.29倍要介護状態になりやすかった。一方、運動をあまりしていないがスポーツグループに参加している者は、統計学的な差は認められなかった。

（11,581名を対象とした4年間追跡のコホート研究 2012年）

地域の集まりで“役割を持つ”とただ参加するよりも認知症リスクが19%減。

（高齢者90234人を10年間追加 2017年）

## 2：『ふなばしシルバーリハビリ体操』の健康効果は？

※※シルバーリハビリ体操、月 1～3 回の参加で介護予防！

①：シルリハ体操 社会参加なしを 1.00 とする

月 1 回参加 39%低下 月 2～3 回の参加 53%低下

②：その他の体操／運動 社会参加なしを 1.00 とする

月 2～3 回の参加 25%低下 週 1 回以上の参加 39%低下

令和元年度の船橋市健康スケールの回答者 51,468 人を令和 3 年度まで

2 年間追跡したデータを分析。（性、年齢、元気度を調整済み）

2 年以内に要介護 2 以上の認定を受ける可能性

※※シルバーリハビリ体操、月 1 回の参加で認知症予防！

①：シルリハ体操 社会参加なしを 1.00 とする。

月 1 回の参加 31%低下

②：その他の体操・運動 社会参加なしを 1.00 とする。

週 1 回以上の参加 27%低下

令和元年度の船橋市健康スケールの回答者 51,468 人を 2 年間追跡したデータを分析。（性、年齢、元気度を調整済み）

2 年以内に認知機能低下となる可能性。

## 3：『つながり』で、元気な「地域づくり」を！

①：市町村によって、認知機能低下の割合が異なる。

75 市町村の調査結果、前期高齢者（65～74 歳）を対象とした分析、

最多：37.4%低下

②：同じ市内でも、地域によって認知機能低下の割合が異なる。

ある市の中学校区ごとの比較 前期高齢者（65～74 歳）を対象として分析

最多：50.0%低下

③：同じ市内でも、地域によってスポーツグループ参加の割合が異なる。

ある市の中学校区ごと比較 前期高齢者（65～74 歳）を対象とした分析

最多：34.9%低下

④：高齢者の認知症リスク

運動が盛んな地域に暮らすだけで低下

なぜ、そんなことが起こるの？

社会参加が豊かな地域は、人々のつながりが多く、助け合いや協調性が盛ん！

- ①：健康に良い行動が「伝染」する！  
→周りにつられて（個人として）運動を始める。  
→スポーツイベントが豊富、「みる」「ささえる」スポーツに参画。
- ②：健康に良い雰囲気が「醸成」される！  
→他の住民の目があり、外出しないといけないと雰囲気。
- ③：健康に良い環境が「整備」される！  
→健康や運動のための施設（外出先）、システムが整った地域。

皆さん！シルバーリハビリ体操教室に参加しましょう！  
ボランティアやリーダーを担って、地域に広める役割を！

#### 【参考】

※39 市町村の中で

- ①：船橋市は健康的な高齢者が多い・
- ②：スポーツの会・趣味の会参加者割合は高いが、サポートや友人知人と会う頻度が低い。

※日本人の平均寿命は世界トップ

女性 87.09 歳 世界第 1 位

男性 81.05 歳 世界第 2 位

（厚生労働省 2023 年 7 月 28 日 WHO：2023 版世界保健統計）

※100 歳以上の人口は？

92.139 人 （女性が 88%） \*1964 年（昭和 39 年） 191 人  
（最初の東京オリンピックの年、450 倍）