

和歌山県が県内で普及に取り組んでいる高齢者向け筋力トレーニング「わかやまシニアエクササイズ」によって、医療費が年間、1人あたり男性で6.6%、女性で9.1%減る効果があることが、和歌山大の本山貢教授(体育学)らの研究グループの調査でわかった。厚生労働省は「健康づくりのため、スポーツを奨励しているが、トレーニングの医療費削減効果を証明した調査研究は国内ではこれまでなく、参考にしたい」と注目している。

シニア筋トレ



イラスト・串井徹男

同エクササイズは、本山教授らが2003年に考案。ステップ運動や、いすを使った筋トレなどを組み合わせ、下半身を中心に筋力アップを図り、バランス感覚も向上するよう、工夫されている。和歌山県は04年度から普及を進め、現在、県内29市町村で運動教室が開かれ、これまで約8400人が参加した。

研究グループは、51〜93歳の教室参加者693人のデータを基に、02年度から6年間の医療費の変化を調査した。年齢の変化などの要因を除き、試算した結果、医療費は男性で年間、約1万6000円、女性で1万9000円削減できることがわかった。

男性6.6% 女性9.1%

和歌山大グループ調査

医療費ダウン

また、教室に参加した95人の介護認定率(08年7月現在)は2.9%で、県の平均(6%前後)を下回った。

れば、自治体が財政面からトレーニング普及を進める価値ははっきりする」

昨年教室に通い、今年からトレーニングのグループを作った和歌山市の土橋一公さん(72)は「病気が予防でき、体調もよくなった。『内臓脂肪が減った』という人もいます」と話す。

池上直己・慶応大教授(医療政策)の話「高齢者向けの運動と、医療費削減との関連が確認できた」とす