

エンジョイ！ スポーツライフ

高齢者編 ①

人口推計2014年6月報によれば、日本の65歳以上の高齢者人口は3212万人で、総人口に占める割合（高齢化率）は25・2%に上る。本県は既に3割を超過しており、日本でも先頭を走る高齢県となっている。こうした社会で求められるのは高齢者が自立した生活を送り、健康寿命を延ばすことだ。

高齢者は骨粗しょう症やサルコペニア、心血管障害、糖尿病などを併発した体力低下が著しい。身体機能を高めるためには運動・スポーツ活動が有用だ。

総務省統計局によると、11年に何らかのスポーツを行った高齢者は1419万

9千人で、行動者率は51・4%。06年と比べると、4・8%上昇し、特に70〜74歳では7・9%も上昇している。スポーツの種類別行動者率を06年と比べると、「ウォーキング・軽い体操」が4・4%と最も上昇しているのに対し、その他の項目は横ばいだ。

「ウォーキング・軽い体操」が上昇したのは、「元氣な高齢者が健康維持を目的に散歩するケースが増えたほか、デイサービスが機能訓練として、体操を取り入れ始めたことなどが影響している」とみられる。

県スポーツ医学研究会長
秋田大医学部教授

島田 洋一

活発なお年寄り増加 安全心掛け楽しもう

内閣府によれば、自主的なグループ活動に参加している高齢者のうち、「健康・スポーツ」は10年前に比べ8・4%、20年前に比べ14・8%増加している。生涯学習に関する世論調査（12年）における「行ってみたい



年）では、週に3日以上スポーツを実施する高齢者の割合が60歳代42・4%、70歳代53・6%となっており、活発な高齢者が多い。

（毎月第1木曜日掲載）

生涯学習の内容」のトップには「健康・スポーツ」が選ばれ、60〜69歳で47・5%、70歳以上で31・8%となっている。

本連載では「県スポーツ医学研究会」に所属する医師たちが、あらゆる角度から高齢者とスポーツとの関わり方について解説していく。本県高齢者の健康寿命を少しでも延ばすことにながればと願っている。



しまだ・よついち 55年三種町（旧山本町）生まれ。札幌医科大学医学部卒業後、秋田大医学部医学科博士課程修了。07年から同大医学部整形外科学講座教授。県スポーツ医学研究会長

くらし

けんこう