

登山を事例とした現代の健康寿命について

～平均寿命と健康寿命の差の縮小に資する地域密着健康啓発イベントの提案～

東海大学 萩ゼミ B

○森健太郎 井上亜美 鈴木杏唯 前原新 森田ちひろ

1. 緒言

日本の平均寿命と健康寿命^{注1}は世界最高位であるが、問題はその差であり、それは「不健康な状態」で過ごすということを意味する(図1)。高齢化に伴う医療技術の向上によって医療費の高騰や、少子高齢化が進み、若者の負担増大が懸念される。この差を少しでも縮めることは、日本が抱える社会問題の解決および、生活の満足度を上げることに繋がる。

本研究では、スポーツ・レジャーという観点から、高齢者に自分自身で健康になる手段として、登山を提案する。第2次登山ブーム(1990代)や、登山人口のうち60歳以上の割合は4割を超えている(日経新聞)ことから、現在、登山は注目されているスポーツ・レジャー活動のひとつである。登山をすることにより、達成感や、森林浴によるリラックス効果を得ることに加え、大腿四頭筋をはじめとする足腰の筋肉を鍛えることができる。これはロコモティブシンドローム^{注2}(略称:ロコモ)を防ぐことに繋がる。しかし、未経験者の大半が登山に対するイメージは決して良くない。急な山道を登ることに対する抵抗、自身の体力・事故への不安が未経験者を消極的にさせている。

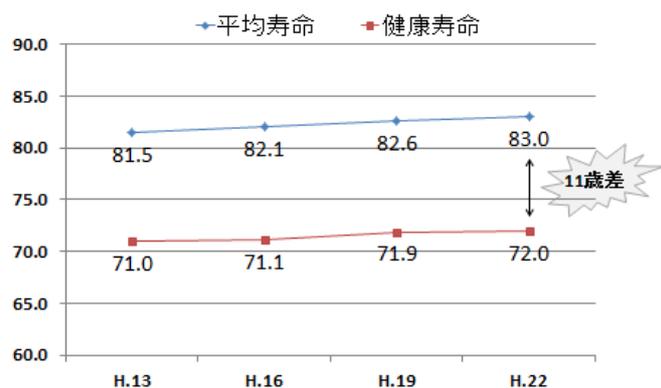


図1 平均寿命と健康寿命の差

注1) 健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことを指す。

注2) 加齢にともない筋肉、骨、関節に支障をきたし、日常生活が困難になり、悪化する

2. 現状と課題

2.1 少子高齢化による若者の負担増

内閣府によると、総人口が減少するなかで高齢者が増加することにより高齢化率は上昇を続け、平成 25 年には高齢化の割合が 4 人に 1 人となり、22 年後には 3 人に 1 人となる（図 2）。将来的に「1 人の若者が 1 人の高齢者を支える」という厳しい社会が訪れる（図 3）。

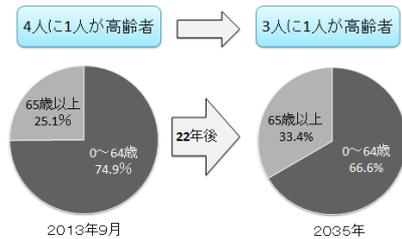


図 2 高齢者割合の将来推移

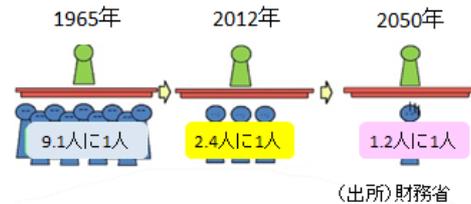


図 3 生産人口負担

2.2 地域密着型健康啓発イベント

日本が健康寿命を延伸させるための政策として「健康日本 21」を立てたが、その認知度は低く、改善されていないのが現状だ。そこで、本研究では人々にもっと身近に感じる地域と連携をとり、市民に対する身近で簡単に参加出来る地域密着型健康啓発イベントのプランを考える。

3. 大山での登山者に関する調査

3.1 調査方法

本研究では実際に登山者の現状、動機、日常的な運動についての意識を知るため調査を行った。対象者は日帰り登山の高齢者であり、9月13日に伊勢原市の大山にて、60～70代の男女30名にインタビューを実施した。

3.2 調査結果と考察

- 登山経験者が多く、未経験者はほとんどいなかった。
→考察：未経験者にとって登山とはハードルの高いものになってしまっている。
- 中年層が多く、中腹地点の阿夫利神社で折り返すケースがほとんどであった。
→考察：頂上まで登る体力がないことがわかる。
→考察：日頃の運動習慣をつけることで頂上まで登る体力をつけることが出来るのではないか。
→考察：頂上に行かなくても十分楽しめている。

4. 提言

本研究では、平均寿命と健康寿命の差の縮小に貢献するプログラムとして、定期的に行える、かつ、地域に密着した登山イベントを提言する。

4.1 提言先

大学近くに登山可能な山がある地域を限定とする。参考とした東海大学の近隣である伊勢原市には大山があり、実現性が高いと判断した。

4.1 具体的な案

登山経験者はもちろん、未経験者でも安心して気軽に参加してもらえるように、インストラクターをつける。これによって、急な山道を登ることに対する抵抗、自身の体力・事故への不安など、マイナスなイメージの払拭を図る。

また高齢者の体力を考え、休憩時にエネルギー補給として、伊勢原市の名産品を提供する。

イベント名：高齢者から始める山登り ～大山編～

対象者：65歳以上の高齢者

参加費：無料

登る山：神奈川県伊勢原市大山

イベント内容：インストラクターと一緒に安心安全に楽しく山を登ろう！

伊勢原市の名産品を登山のエネルギーに！

主催：伊勢原市役所

共催：東海大学チャレンジセンター スポーツ社会貢献プロジェクト^{注3}

注3) 東海大学チャレンジセンターに所属するスポーツイベントの企画・運営を行う大学公認の学生団体。

5. 展望

本プログラムに参加することで、登山へのイメージの変化および、魅力を知ることができる。そのため、登山を行う人口が増え、いずれ運動習慣がつくきっかけになるのではないか。長期的な目標としては、定期的に本研究プランを行い、参加してもらうことで運動習慣をつけるきっかけになると考える。その結果、健康寿命の延伸に資するかもしれない。

さらに、大学と地域での産学連携をとることで、定期的なイベント開催に繋がることを期待できる。このプランを参考に全国各地の大学でプランの実施を検討する。

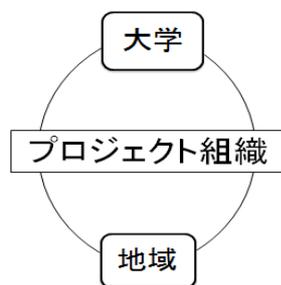


図4 大学と地域の産学連携

<資料・参考文献>

- 内閣府「高齢社会白書（平成25年版）」
- 笹川スポーツ財団「スポーツ白書2014」
- 日本生産性本部「レジャー白書2013」
- 内閣府「将来推計人口でみる50年後の日本」
<http://www.cao.go.jp/>（最終閲覧日2014年10月15日）
- 財務省「社会保障の維持・充実」
<http://www.mof.go.jp/index.htm>（最終閲覧日2014年10月15日）
- 厚生労働省「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」
<http://www.mhlw.go.jp/>（最終閲覧日2014年10月15日）
- 厚生労働省「平均寿命と健康寿命をみる」
http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/chiiki-gyousei_03_02.pdf
（最終閲覧日2014年10月15日）