

まご先生のお悩み相談室

“おなご先生”の独り言の診察室

〈56〉

りびえするの読者の皆さま、暑い夏が来ちよーますが、まめにしちよーいますか、いね。私は最近恥も外聞もかなぐり捨て水着で水泳、水中エアロビクス、水中歩行に励んじよーます。やっぱし運動すーといいですわ。なんててかなくて爽快だわー。そこで今回は、頑張れ中高年！運動はとてゝも大事ですじー”の巻

これは根拠があつて、最も多くの人口を有する戦後の第1次ベビーブーム世代（昭和24年前後）の人たちが、2015年に高齢期を迎えるためです。

そこで問題。

Q1・そのころの高齢者人口は、約何万人くらいになっているのでしょうか？

①1500万人②3500万人③5500万人

て大幅増加の700万人になるといわれています。これも大変な数です。

その要介護認定者数390万人のうち、介護保険による要支援と要介護1の認定者数が最も多く、約半分を占めていると全国的にはいわれています。これに関する給付を少しでも減らすことができれば、国の財政も圧迫されずに済むのです。すなわ

ち介護保険料の負担が少なくて済むのです。40歳以上の人たちには切実な問題であると思われま

今年4月から予防重視の新・介護保険制度がスタートしたことから考えても、介護度を進行させ

ないことがより大切であると考えられます。

それには、栄養状態の保持、筋肉トレーニングも含まれます。65歳以上の人たちのみに限って言えば、8割の人たちは運動が可能です。

Q2・それでは健康になつて1人当たり2万円経費が削減できるとすると、国はいくら医療費削減となるでしょうか？

①2000億円前後②4000億円前後③6000億円前後（前後とは

ま、すごい金額ですね。万単位じゃなくて億単位ですよ。ご自身も寝たきりや、人さまのお世話になつて生きるより、自分の足で動いて自分の口から物が食べられれば幸せではないでしょうか？

Q3・それではこれを

“頑張れ中高年！運動はとてゝも大事ですじー”の巻



50歳以上の人に対象を拡大すると、どのくらいの医療費節約につながるでしょうか？

①1兆円②2兆円③3兆円

まー大きなことになつてきましたねー。今度は単位が億ではなく、兆ですよ。

それだけ健康の増進に何らかの運動をするのはよいということですよ。犬を飼つておられて毎日散歩される人は、それだけでしなると比べて寿命がのびるというデータもあるくらいです。

スポーツ、運動は何でもよいですが、有酸素運動でニコニコ笑いながら継続できるものがいいですね。膝が痛くない人は、手軽なウォーキング（歩行）がおすすです。皆さんも始めてみませんか？

答えQ1②3500万人 Q2②4000億円 Q3①1兆円

（いんべ杉谷内科小児科 医院院長・杉谷美代子 〓 松江市東忌部町）