

号外 施設型支援の運動と医療費の関係は!?

運動が医療費を下げることは以前から分かっていましたが、これは、大学等が介入した充実した支援環境において証明されたものがほとんどでした。近年、医療費の電算化により、何かしらの支援により医療費がどう変化するかを分析できるようになってきました。そこで、皆さんと同じように自主的に運動施設を利用している方々の医療費がどう変化しているのか見ていきましょう。(以下、LOPS石本:日本公衆衛生学会にて報告)

○ 対象になった方の条件は? 運動期間は?

対象になった方の条件は以下の通りです。

運動群: 自由利用型の運動施設で2年以上月4回以上利用し、週60分以上の運動を実践している33名

施設利用開始前 利用1年目 利用2年目

非運動群: 運動群と性・年齢を合わせた上で運動群の利用開始前の医療費と同期間の医療費*が最も近似している66名

非運動群の医療費は、インフルエンザ等の流行度に左右されないよう、運動群と全く同じ年月のデータを抽出

*今回の医療費は、運動効果が最も期待できる生活習慣病関連のみに絞って分析しています

今月の三分体操

- ちょっとヨガ② 美しい姿勢をつくる -

ネコのポーズ



息を吐き、お腹をへこませながらへそを覗き込むように背中を丸める

子犬のポーズ



息を吐きながら、腕を前に伸ばしていき胸を床につけるようにします。この時、腰を後方へ引かないようにする

基本姿勢

側面



正面



手は指を広げ、肩幅で肩の真下に、足は足首を伸ばし、腰幅にする(腕脚は床に対して垂直を保つ)

針の糸通しのポーズ

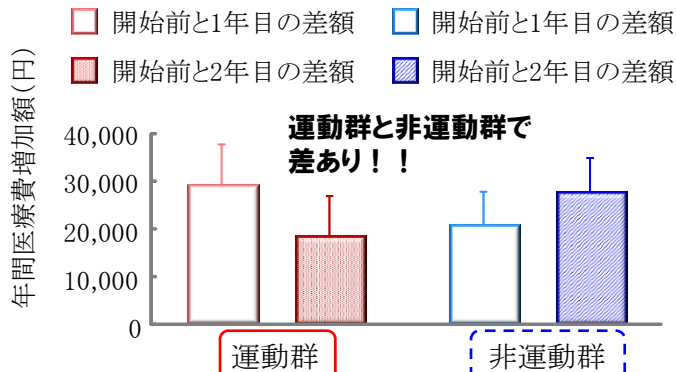


①基本姿勢から、上半身の下を通過して左腕を右側に伸ばす



②腰を後方へ引かないようにし、左こめかみを床につける慣れてきたら右肘を伸ばして行う反対側も同様に行いましょう

○ 施設型支援の運動と医療費との関係



利用開始前の期間を基準にした2年目の医療費の増加額は、非運動群では増え続けましたが、運動群では1年目までの増加額よりも抑制されていました。

運動群は、非運動群に比べて、年間平均で9,237円、最大で39,910円、医療費を節減できていました。

この差は今後さらに広がっていくことが予測されます。

結論として、日常的に運動する施設型支援でも2年以上の運動継続者は、医療費の適正効果あり! です。

ヨガのポーズは形よりも、呼吸を意識して行いましょう! 呼吸は1ポーズで3~5回、ゆっくりと繰り返します。痛みがある時は中止しましょう

指導員 T.W