

号外 医療費を抑えるためには運動継続にプラスしてあることが重要！？

弊社が運動支援をさせていただいている佐賀県吉野ヶ里町において、2年以上運動施設を利用している方では、医療費が抑制されていたことを、以前ご紹介しました。今回は運動を継続することに加えて、やっぱりあの体力を高めておくことが医療費を抑制する上で重要なポイントになることが明らかになりました。その体力とは！？

○ 対象になった方の条件は？

佐賀市の運動施設を3年間以上、継続利用された30歳以上の方

利用開始時と3年後を比べて…

体力年齢が若返り
≒全身持久力が
増加した

増加群 18名

体力年齢が維持・低下
≒全身持久力が
維持・低下していた

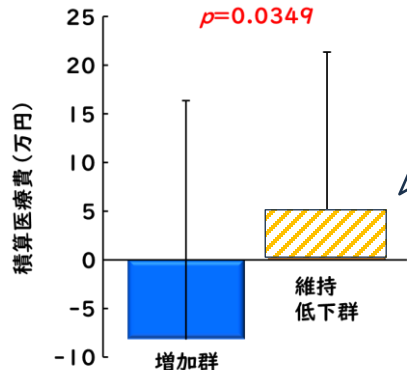
維持・低下群 28名

医療費のうち健康づくり運動では効果が不透明な「歯科」と「柔整」の医療費除外に加えて、入院や突発的な医療費を除外するために以下の条件を定めました。

- ① 年間ならびに月当たり医療費突出して高額な方を除外
- ② 月ごとの医療費の格差が大きい方を除外

○ 体力年齢の変化と積算医療費との関係

(樋口ら, 2023)



個人ごとに医療費の
“1年目と2年目の差”
“1年目と3年目の差”
“1年目と4年目の差”
を合計しました
(=積算医療費)

医療費はニコニコ体力年齢の維持・低下群では増えていましたが、増加群では減っており、群間の差額はなんと、、3年間で約12万円にもなりました！

結論として、運動継続に加えてニコニコ体力年齢を高めることで医療費が抑えられる可能性があるです。身体にもお財布にも優しいニコニコペース運動をこれからも継続していきましょう(^_^)

三分体操

ながら運動 ② バランス、体幹、ふくらはぎ

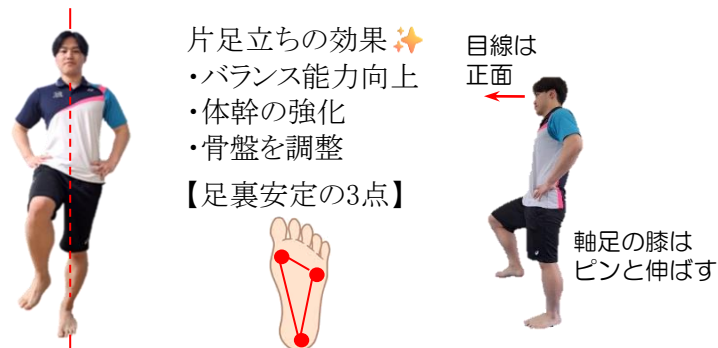
不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

指導員 R.M

1.歯磨きや手を洗いながら など (5～30秒程度)

片足立ち

足裏安定の3点で立ち、身体のを真っ直ぐにする意識で片足を上げてバランスをとります。

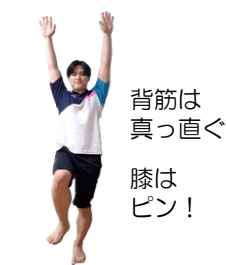


やってみよう！ バランス×ふくらはぎ チャレンジ

つま先立ち足踏み

片足立ち×バンザイ

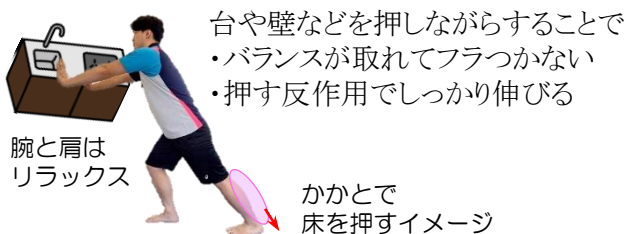
片足立ち×やじろべえ



2.ふくらはぎのストレッチ体操 (3～5呼吸)

料理の合間や電子レンジの待ち時間 などに

つま先を正面に向け、足を前後に大きく開きます。かかとを床につけ、前の膝をゆっくり曲げます。



外出中に縁石などの小さな段差を使って

段差などに足指の付け根をのせ、反対の足を軸足にして立ちます。重心を前後にゆっくりと移動させ段差に乗せた足のふくらはぎを伸ばします。

