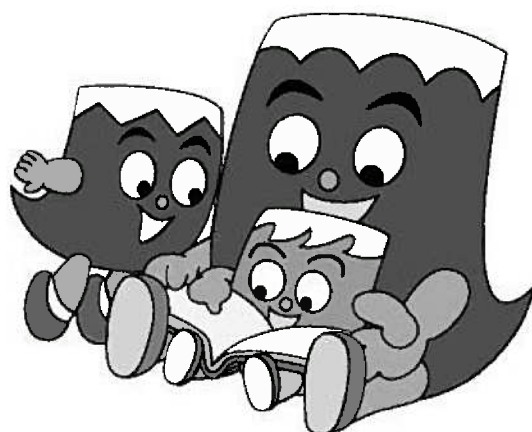


令和元年度 第27回 静岡県図書館大会

## 第2分科会 図書館サービス②



### 図書館とスポーツ

～Read BOOK Lead ACTIVE 読書でもっとアクティブに～

講師	木間 奈津子 氏 (独立行政法人日本スポーツ振興センター情報・国際部企画運営課 JAPAN SPORT NETWORK プロジェクト 早稲田大学スポーツビジネス研究所招聘研究員)
日程	令和元年 11月 18日 (月) 開 会 13:45 ～ 13:50 講 演 13:50 ～ 15:35 質疑応答 15:35 ～ 15:40 閉 会 15:40 ～ 15:45 (アンケート記入を含む)

静岡県教育委員会  
静岡県図書館協会  
静岡県読書推進運動協議会

## 講師紹介 \*\*\*\*\*

### 木間 奈津子 氏

(独立行政法人日本スポーツ振興センター情報・国際部企画運営課 JAPAN SPORT NETWORK プロジェクト 早稲田大学スポーツビジネス研究所招聘研究員)

新潟県長岡市出身。2016年に早稲田大学大学院スポーツ科学修士を取得。

スポーツに関する唯一の独立行政法人である日本スポーツ振興センター情報・国際部に所属。

地方自治体の「地域とスポーツを活性化」を目指す JAPAN SPORT NETWORK プロジェクトマネジャーを務める。

「図書館×スポーツ」プロジェクトを開発、現在、茨城県鹿嶋市、東京都足立区、東京都江戸川区、滋賀県米原市での実践的な取組を展開中。

\*\*\*\*\*

【MEMO】

Illustration / Yuuma Wakabayashi



# 読書をする人は健康寿命が延びる!



監修：近藤克則（千葉大学予防医学センター教授／日本老年学的評価研究機構（JAGES）代表）  
参考文獻：『長生きできる町』（近藤克則監／角川新書）

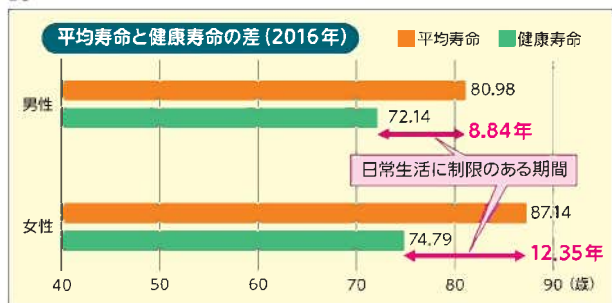
## 1 健康寿命とは？

厚生労働省によると、健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。つまり、介護を受けたり寝たきりにならずに、健やかに日常生活を送れる期間です。

そこで関心が集まっているのは、平均寿命と健康寿命に大きな開きがあること。図表1からも分かることとおり、男性では平均寿命が80.98歳なのに対し、健康寿命は72.14歳。女性では平均寿命が87.14歳であるのに対し、健康寿命は74.79歳。その開きは男性で8.84年、女性で12.35年もあります。つまり、これほど長い期間を、日常生活に制限がある状態で過ごすさなければならぬのです。

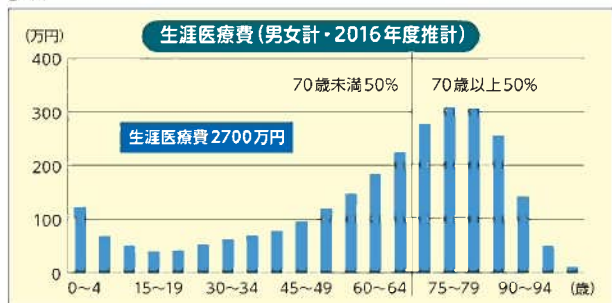
この開きは、生涯医療費にも関係してきます。図表2のとおり、健康寿命から平均寿命までの期間に必要とされる医療費は、なんと生まれてから健康寿命までに使った医療費とほぼ同額だとされているのです。要介護状態だと費用がかさむため、健康寿命を延ばせば、生涯医療費も抑えられる可能性があります。

図表1



出典：厚生労働省『2011国勢調査第21（第二次）推計総世帯員数等』(平成30年3月)

図表2



注：2016年度年齢別1人当たり国民医療費をもとに、2016年前累年生命表による高齢人口を適用して推計した。出典：厚生労働省

## 3 図書館と健康寿命の意外な関係

あるテレビ番組で、「図書館と健康寿命が関係する」という意外な事例が紹介されました。2016年の健康寿命が男性全国1位、女性3位の山梨県では、運動やスポーツの実施率は低いものの、人口に対する図書館の数が全国1位だったので。加えて、番組が開発したAIの分析によると、「本や雑誌を読む」習慣は運動や食事よりも多くの健康要素とつながっていました。

その内容を支持する調査結果も出てきています。日本老年学的評価研究機構（JAGES）の研究では、「図書館が近くにある人は要介護リスクが低い」という調査結果が得られ現在検証が進められています。同じく研究中ですが、本・新聞・雑誌を読んでいた人は、読んでいなかった人より要介護認定を受ける人が少なかったという調査結果も出ています。

裏付けがさらに必要ですが、複数の機関が違う方法で行った分析でも同じ結果が出るということは、大いに期待できる調査結果と言えそうです。

スポーツジムなどと違い、図書館は誰でも無料で利用できます。そんな図書館が健康寿命につながるなら、使わない手はないですね。

超高齢社会の今、単に寿命を延ばすのではなく、健康で生活できる期間（健康寿命）を延ばすことに関心が高まっています。健康寿命を延ばすために有効なことには、食事や運動など生活習慣の改善があるのはご存じのとおり。しかし、読書をする人も健康寿命が長い傾向があることが分かり、研究が進められているのです。今回、読書の効用などについて、千葉大学予防医学センター教授の近藤克則先生にお話をうかがいました。



## 2 読書が健康に与える効能

健康寿命を伸ばすためには、食事や運動などの生活習慣の改善が有効だとされています。しかし意外なことに、読書も有効であることが、さまざまな調査で明らかになっています。

アメリカ・イェール大学が発表した「読書と寿命」に関する論文によると、50歳以上の約3600人を、本を「読む人」と「まったく読まない人」のグループに分け、12年間にわたって追跡調査したところ、「読む人」のグループの方が2年近くも寿命が長かったのです。

また、イギリスのサセックス大学の研究によると、わずか30分の読書でストレスが3分の2以上軽減されることが分かっています。読書に必要な集中力が脳をリラックスさせることで、筋肉の緊張がほぐれ、心拍数も下がるためだと考えられています。

カリフォルニア大学の研究チームの発表では、子どもの頃から読書習慣があると、継続的に脳を刺激するため、アルツハイマー病の原因とされている物質「ベータアミロイド」の形成を抑制できるとあります。



### 日本老年学的評価研究機構でリーダーも務める 近藤先生のコメント

環境と健康は関係があることが分かってきており、そういう意味では、図書館も健康に良い環境のひとつ。図書館に行くために歩いたり、そこで得た知識が旅行のきっかけになったりと、行動変容につながります。

リハビリテーションでは、「廃用症候群」「安静の害」というものがあります。寝たきりで何もしないしていると、筋肉が痩せたり心肺機能が弱くなってしまいます。脳の機能も使われないと低下することが分かっているので、人との会話や読書などで脳に刺激を与えることが大事です。

読書で身につく読解力は、すべての知的機能の基礎といえます。体の面でも心の面でも、図書館に行くこと、本を読むことはプラスの要素になるのではないのでしょうか。