

65歳からの健康づくりと介護予防

老化について知りましよう

人はどんなふうにならなうか

日本は高齢社会に突入し、寝たきりや認知症などによる介護の問題が、大きな課題となっています。

人は年をとれば必ずしも誰もが衰えてしまつわけではないことが、ここ数十年の研究で明らかになりました。



元気高齢者の特徴は

70歳を「古希」「古来希なり」と呼びますが、現在では100歳を超える人は全国で2万人弱います。それくらい長生きする人が増えています。

全国の80歳〜85歳の健康高齢者に聞き取り調査を行った結果、次のような共通する特徴が見られたというデータがあります。

① 健康的な生活習慣を實踐している。

② 身体的、精神的、社会的に活動的な生活をしている。

③ 生きがい感や生活満足度が高く、長生きへの意欲が高い。

この特徴をまとめた

健康高齢者12か条

1. 食事は一日3回規則正しく、よくかんで食べる
2. 野菜、果物など食物繊維をよく食べる
3. お茶をよく飲む
4. タバコは吸わない
5. かかりつけ医を持っている
6. 自立心が強い
7. 気分転換のための活動をしている
8. 新聞をよく読む
9. テレビをよく見る
10. 外出をすることが多い
11. 就寝・起床時刻が規則的
- 12.

介護が必要になる原因は何か？

死亡原因と要介護の原因は異なります

高齢者の死因のトップは、がん、心臓病、脳卒中ですが、要介護状態を招く原因トップ3は、脳卒中、衰弱、転倒・骨折などです。

つまり、要介護状態にならないためには、生活習慣病の予防に加えて衰弱の予防や転倒・骨折予防などが重要になってきます。

健康寿命をどうのばしていくのか

健康寿命をのばす3つの方法

1. 健康寿命を損なう病気やけがを予防する
2. 老化のスピードを遅らせる
3. 訓練などで心身の機能のレベルを上げる【健康の貯金】

けがや病気を予防しましよう

脳卒中を防ぎましよう

脳卒中は、寝たきり、認知症死の原因になるので、高血圧、高脂血症、糖尿病の人は必ず医

師の指導を受け、症状をコントロールしましよう。

大酒を飲む、ストレスをためる、急に寒いところに出るなど、血圧が急上昇するようなことを避けましよう。

これらがまわらない、感覚がおかしいなどの初期症状が出た場合は、早めに専門医や専門医療機関に受診しましよう。



転倒・骨折を防ぎましよう

転倒・骨折は要介護状態になる大きな要因です。特に太ももの付け根（大腿骨頸部）の骨折は要注意で、骨折者の約4割が要介護、寝たきりになっています。

また、骨折しなくても、転倒した人は外出を控えやすいという調査結果もあり、転倒は生活機能低下を起しやすいためです。

認知症を知りましよう

認知症は大きく「アルツハイマー型認知症」と「脳血管性認知症」に分けられます。

「アルツハイマー型認知症」は早めに発見・対処すれば症状の進行を遅らせることが可能な場合があるといわれています。

「脳血管性認知症」は、主な原因である脳卒中（脳梗塞）に気をつければ、ある程度予防が可能です。

うつに気をつけましよう

配偶者や友人との死別など、喪失感を抱きやすい高齢期は「うつ」状態になりやすい時期です。うつになると活動が減るため、衰弱の悪循環に陥りやすくなり、最も注意が必要な病気のひとつです。

また、うつは、心筋梗塞、骨粗しょう症、感染症、認知症になりやすくなるといわれています。

「うつは高齢者の友」と呼ばれるほどかかりやすい病気です。恥ずかしがらずに、すぐ専門医の診察を受けましよう。

体の衰弱を防ぎましよう

常に使うことが老化を防ぎまます

高齢者は食欲がおちるなどのささやかなぎつかけで低栄養状態になり、その結果、筋肉が減って筋力が低下し、活動量が減