

# 健康長寿をめざして——

身につけよう！

長寿社会を生きて知る。知恵



## 生活習慣病を克服し長寿を楽しむ

東京都老人総合研究所 所長  
東京都老人医療センター 院長 井藤 英喜

65歳以上の方が人口の20%を超えるという超高齢化社会を迎えているわが国では、お元気な高齢の方が増える一方、認知症やからだの動きが不自由などの障害に悩む方も増えています。これらの障害の発症には、糖尿病、高血圧、高脂血症、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病が大きな役割を果たしています。そこで、生活習慣病の成り立ち、年齢との関係および賢い克服法を考え、長寿社会を楽しむ知恵を身につけたいと思います。



## 不老長寿という夢

東京都老人総合研究所 副所長 丸山 直記

元気に長生きすることは古今東西、多くの人々が望んできたことです。その「不老長寿」という夢から多くの伝説が生まれています。また歴史上の権力者が不老不死を願った物語もあります。それらの夢をよく見ると必ずしも非科学的と切り捨てることはできません。どこかに私たちが「不老長寿の夢」に近づくヒントも含まれています。古からの夢と現代の老化学の共通点を探ってみたいと思います。



## 高齢者は若返っている?!

東京都老人総合研究所 副所長 鈴木 隆雄

最近よく「高齢者は若返っている」ということを耳にします。これは本当のことなのでしょうか？ またもし本当だとするといったいどれくらい若返っているのでしょうか？ 私どもは、同じ地域に住む高齢者を長年同じ方法で健康度を調べています。そのようなデータを見てみますと、身体の運動能力や生活する大切な動作の能力などは10年前の高齢者に比べて明らかに高くなっていることが判りました。今日の高齢者がどのくらい若返っているかを紹介したいと思います。