

めざせ介護予防！2004

ひけつ

— 健康で自立した老いの秘訣 —

現在わが国では全人口のおよそ18%（2300万人）が高齢者なのですが、65～74歳の比較的若い高齢者（前期高齢者）の健康度はきわめて高く、社会的活力もあって、もはや老人とは呼べない方々が多くなってきています。一方、75歳を超える（後期）高齢者の方々では、やはり老化による、心身の衰えが少しずつ目立つようになってきます。それは、必ずしも病気が原因というわけではなく、むしろ筋力をはじめとする体力、すなわち生活に必要な体力（生活体力）が知らず知らずのうちに衰えてしまうのです。

しかし大切なことは、このような老化による生活体力の衰えの大部分は適切な対処によって予防することが可能だということなのです。しかしそれは、70歳になってからでも、あるいは80歳になってからでも、遅くはありません。

この公開講座では、「どのようにすればいつまでも元気で若々しく、介護を受けることなく人生を最後まで楽しく過ごすことができるか？」ということに焦点をあわせてみました。

最近の私どもの研究から、「いつまでも元気で長生き」が決して夢ではないことがわかってきたのです。まさに「^{ひけつ}老いてこそ人生」！いつまでも生き生きとした老後を過ごすための秘訣を紹介いたします。

東京都老人総合研究所 副所長 鈴木 隆雄

めざせ

介護予防！2004

— 健康で自立した老いの秘訣 —



財団法人東京都高齢者研究・福祉振興財団
東京都老人総合研究所

広報・普及担当

電話03-3964-3241 内線3008

<http://www.tmig.or.jp>