

あなたの身近な

介 護 予 防

—口のケアから足のケアまで—

現在わが国では、人口のほぼ20% (2,400万人) が高齢者という、世界でも有数の高齢社会となっています。科学的データからみると、多くの高齢者の方々は大変お元気で、健康的に暮らしていますが、老化による身心の衰えもまた少しずつ確実に目立つようになっています。

高齢期の身心の衰えというのは、必ずしも病気が原因ではありません。老化の予防あるいは介護状態となることの予防は、病気の予防とはかなり異なっています。

最近私どもの研究から、高齢期における健康維持や介護予防には、実は身近な身体のお手入れ(ケア)が大切だ、ということが明らかになってきました。それは、例えば、①物を噛む筋肉をトレーニングしたり、義歯をチェックしたりと口の中をいい状態にケアしておくこと、②足の状態をケアして、歩行が快適となるように、足や靴に気を配ること、そして③食物を好き嫌いなくバランスよく、特にお肉やお魚をしっかりと摂って体力をケアしておくこと、などがポイントとなっているのです。

来年から介護保険法が改正されることになり、そこでは「介護予防」がとても大事であるということになりました。しかし「介護予防」というのは何か特別なことを特別なところで行なうものではありません。自分の身近なところから、自分のまずできるところから、身体のちょっとした不具合を自分で早く見つけて、専門家のアドバイスを受けながら、自分で十分実行できるものなのです。

この公開講座は、「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ための、自分でできる身近な介護予防の具体策」についての特集です。是非、ご参加をお待ち致しております。

東京都老人総合研究所 副所長 鈴木 隆雄



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>