

## 第92回 老年学公開講座

# 介 護 予 防

# 健康長寿の第一歩

私どもの長年にわたる老化に関する調査から、高齢者の健康度(元気度)は平均寿命が延びるにつれて、確実に向上していることが明らかになっています。

現在わが国では全人口のおよそ20%(2,600万人)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歳を越える高齢者(後期高齢者)の方々では、やはり老化による身心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。しかもそれは、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。年をとると「あれもできなくなった、これもできなくなった」と思いこんでいませんか。でも決めつける必要はないのです。ちょっとした心がけで今までどおり、いいむしろ今まで以上に元気になれるのです。これが、介護予防です。介護予防というのは何も特別なことをする訳ではありません。衰えた機能を少しの努力と根気で克服することが大切です。まさに「健康長寿の第一歩」なのです。

この公開講座では、身近なところで積極的に行える介護予防のポイントを具体的に御紹介したいと思います。

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>