

老化予防 第三のキーワード！ ～ 栄養・運動、次は『社会参加』～

健康で長生きするためには、疾病予防に加え、老化予防が大切なことは言うまでもありません。東京都老人総合研究所では、地域でお住まいの大勢の高齢者のご協力を得ながら、長年にわたって老化の研究を行って参りました。その結果、老化予防においては、栄養面や体力面からの多面的な取り組みが重要であることがわかり、それらの知見は最近の介護予防活動にも広くいかされています。しかし実は老化予防はそれだけでは不十分で、三つめの柱として社会面からの取り組みが大切であることが、私たちの研究からわかったのです。

社会面からの老化予防とは何でしょうか？それは、職業から引退した後、地域の中で居場所を見つけ、個人あるいはグループで行う社会活動（趣味・運動などの余暇活動、生涯学習、地域組織活動、ボランティア活動、など）に参加すること、すなわち「社会参加」ということです。どんな形にせよ社会参加をしている高齢者は、のちのちも健康を維持しやすく、生活の質（QOL）も高いのです。

今回の老年学公開講座では、健康長寿を手に入れるためにはこのような社会面からの老化予防が大切であることを、栄養・体力面との関わりも含め、私たちの研究成果を示しながら、わかりやすくお話しします。また、高齢者の方々が「社会参加」とはどのようなものかを、都内東西で地域で比較した興味深い結果をご紹介します。

この講座を、皆様ひとりひとりの健康づくりや生きがいづくりに、ぜひお役立てください。

東京都老人総合研究所

社会参加とヘルスプロモーション研究チーム 研究部長 新開 省二