健康長寿とは何か 2022年7月20日 文責:坂口

1. なぜ今健康長寿なのか

平均余命と健康余命には 高齢者の場合 5~8 歳程度の差がある。

この期間は不健康余命となり、寝たきりも含め誰しもが健康上の大きな問題を抱えることになる。そこで、健康長寿を全うするための高齢者に即した知識を学習することとした。

2.健康寿命は個人差が大きく、どう準備してきたかで、 結果は大きく異なる。

健康寿命とは生活機能=元気な身体と活動的な生活を維持できること。

個人差は大きく4パ ターンに分けられる。

- ①サクセスフル エイジング・・・ほぼ 90 才まで健康を維持する。(36.3%)
- ②ノーマル エイジング・・70 才後半でフレイル、80 才前半で要介護に。(40.1%)
- ③不健康長寿 1・・・65 才からフレイルに、80 代前半から要介護に。(17.4%)
- ④不健康長寿 2・・・65 才からフレイル、70 才から要介護に。(6.1%)
- 3,生活機能が低下する二大原因

①疾病

がん、メタ ボ・糖尿病な どが原因となる、 脳卒中, 心臓病, 腎臓病, など

②老化

認知・ 口腔・ 筋力/歩行の機能低下, 低栄養, 閉じこもり, 抑うつ、など

- 4、高齢期の予防のターゲットはフレイル!
 - ①目 標 老化予防=機能的健康の維持
 - ②ターゲット 虚弱 (フレイル)
 - ③ポイント 食事: 不足に注意、肉・魚・卵はしっかり

運動 : 筋力、足腰をしっかり維持(筋トレ)

嗜好品: タバコは×。お酒は適量。

睡眠: 昼夜のリズム、まとまった睡眠

社会: 積極的に社会参加

フレイル は自立した生活ができなくなる危険性が高い状態をいうがフレイル状態は健常状態に戻れる可能性がある。

5.健康長寿へのファクター

「栄養」 「体力」 「 社会] → 健康長寿のための3本の矢 3本の矢のごとく、すべてが関連していて、そのどれが欠けても健康長寿は成立しない。

6,健康長寿への道筋

[栄養] お口の健康、食生活、健食・サプリ

「体力・身体活動 〕 睡眠・飲酒・喫煙等生活習慣も

「社会参加 】 社会・地域への参加・孤独の回避

予防・改善

健康長寿阻害要因

がん、認知症、生活習慣病、フレイル、家庭内事故、自律神経失調、免疫力低下

7.健康長寿の知恵・10のエッセンス

- ①「健康長寿」をトータルシステムとして考える3本の矢はどれが欠けても十分に機能しない。種々の要素がうまく組み合わされることによって「健康長寿」が可能となる。
- ②高齢者はメタボよりフレイル予防が大事 低栄養は健康寿命を縮める。 (BMI、コレステロールが低いと短命)
- ③オーラルフレイルはフレイルの前段階 飲み込みにくい、むせは注意。 食品摂取はバランスよく。
- ④食品摂取はバランスよく。野菜だけでは駄目。不足する場合はサプリで。高齢者にとって肉の摂取は重要。
- ⑤歩行数、歩行速度、筋力のバランスが重要 歩行数に加え、筋力維持も。
- ⑥がんも認知症も生活習慣が大きく影響 これも3本の矢。
- ⑦社会参加(地域含め)は極めて重要 孤立は高リスク、生涯現役(就労、ボランティア、 趣味のサークル等)
- ⑧こころの健康はすべてのベースである 心の安定・安寧が健康長寿につながる。
- ⑨自分に合った健康管理を あふれる情報を自分で整理し、自分で考える。
- ⑩以上を踏まえて健康長寿を目指そう。 でも最後の時への備えも。 エンディングノート等で自分の意思を。

以上