



## 特集 介護予防で元気に過ごそう

### 人生 100 年時代

最近あちこちで目にするようになった「人生 100 年時代」という言葉は、今までの高齢者像をさらに広げて心身ともに健康で経済的にも安心で、社会的役割もある人生を長期的に考えなければならなくなりました。介護のお世話にならない元気な高齢期をなるべく長く維持していくためには何が必要な要素なのでしょう？

年金の支給開始もいずれ 70 歳になるという話もあり「余生」などというのは遠い過去のことになりました。「生涯現役」という言葉も、現実的にはずっと働き続けるようなイメージになってきました。今回は元気で生きがいを持って長寿社会をどう生きたらよいかを検証します。

### 健康長寿新ガイドライン

健康長寿医療センター研究所が 2000 年に発表していた「健康長寿 10 か条」が 2017 年に大幅に改定されました。詳細は 3 ページに掲載していますが、今までの老化予防や生活習慣病予防だけでなく心の問題や社会参加、事故予防やサプリメントなども入れた「健康長寿 12 か条」になりました。フレイル予防や認知症予防を盛り込んで、介護のお世話にならないための大事なポイントを伝えています。

### 社会参加の重要性

私の夫は、毎日の散歩の途中で面白そうな所には積極的に入っていき、新しい知人を見つける天才？です。山登りでも毎回若い人に声をかけて名刺交換してきます。そのうちの何人かとは楽しい山仲間になり、どんどん輪が広がって、電話やメールでの交流も楽しんでいます。

孤独死や孤立の問題は社会とのつながりがあれば防ぐことができます。多少体調不良な時でも、公園や公民館、地域サロンで友人知人とおしゃべりができるところがあれば、頑張って外出してみようと思うはず。家に閉じこもるのではなく、多世代の人たちが交流できる地域の居場所を探しましょう。

### バランスの良い食生活

毎日の食事はまんべんなくいろいろな食材を食べて、栄養不足を防ぐことが大切です。食事の量が減るとエネルギー量やタンパク質が不足しがちになります。BMI が 20 以上、肉や魚などのタンパク質から作られる成分のアルブミン値が 4.0 g 以上が必要です。それ以下なら低栄養となり要介護状態や死亡のリスクが高まります。1 年に 1 回は検診などで自分の栄養状態をチェックしましょう。

### 経済的な不安

シニア向けの講座で参加者に「今一番心配なことは何ですか？」とマイクを向けると「長生きすると、経済的な不安がある」という答えがありました。国民年金主体で預貯金を補充して生活している人などは、経済問題は大きな不安材料です。昔は子供と同居して生活費は子供が負担することが普通でしたが、一人暮らしや家族と住んでいない高齢者には最後まで自分の力で生活していかなければなりません。

### リバースモーゲージの見直し

最近テレビのコマーシャルでよく宣伝するようになったリバースモーゲージを見直してみました。自宅を担保にして銀行などから融資を受け、毎月利息だけを支払って、本人がなくなったら自宅を売却して返済するという仕組みです。自宅は持ち家だが現金がない高齢者の、経済を支える一つの選択肢です。よく調べてみるといろいろな条件がありますのでリスクもきちんと知ってから利用しましょう。

### 元気なうちに情報を集めておこう

介護のお世話にならずに元気で 100 歳を目指したいと思いますが、いろいろなことを想定

して元気なうちに必要な情報をきちんと集めておくと、長生きしても安心です。(Y)

