



## 東京都健康長寿医療センターの新指針

1991 年から東京都老人総合研究所で生活が自立している人たちの長生きの条件としてうたってきた「元気で長生き 10 か条」が大きく見直されて「健康長寿新ガイドライン」が発表されました。

ここ 10 年来呼びかけられていた「メタボリックシンドローム」は中高年の生活習慣病予防に重きが置かれていましたが、超高齢社会に入り、高齢者には「メタボ」より「フレイル」予防が大切になってきました。「フレイル」は、徐々に心身が弱り要介護に近づくことです。

また現役時代を終えた人に欠かせないのが、活発な「社会参加」です。人との交流が減るほど老化が早まることが分かってきました。このように健康管理のキーワード違って来たことから「新ガイドライン」が提案されました。

## 健康長寿のための 12 か条

いろいろ食べて痩せと栄養不足を防ごう  
お口の健康を守り嚙む力を維持しよう  
筋力 + 歩行力で生活体力をキープしよう  
外出・交流・活動で人や町とつながろう  
ウェル・ビーイングをめざそう

家庭内事故を防ごう

健康食品やサプリメントの正しい利用  
広げよう地域の輪。地域力でみんな元気  
栄養・体力・社会参加でフレイル予防  
よく食べ、よく歩き、よく話し認知症予防  
生活習慣病を予防しよう

終末期を最後まで自分らしく暮らそう

以上が新ガイドラインです。

この中で注目するのは心の問題や事故予防健康食品やサプリメントが入ってきたことや、口腔ケアや食生活もより具体的になりました。フレイルも認知症も「食生活・運動・社会参加」が基本的な予防であることが伝わってきます。

私たちが人生 100 年時代を生き抜くために必要な健康長寿のための 12 か条です。

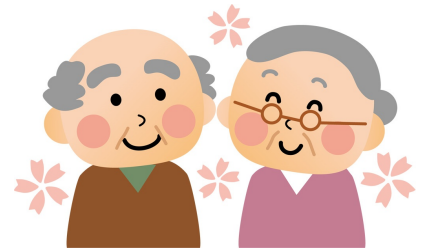
## ウェル・ビーイングとは？

辞書で調べると「幸福・福祉・安寧・繁栄」とありますが「よりよく生きる」、「自分らしく生きる」という解釈です。誰もが自分なりに心身ともに安寧で、自分なりに幸福であると感じながら社会の中で生きていけること、それがウェル・ビーイングです。

そのためには毎日の活動で、少しだけ違うことを選ぶしなやかな脳を作ることが大事です。「好奇心」「感性」「笑顔」「目標」の 4 つをいつも大切に生活することが長生きの秘訣です。

## 老年的超越のステージへ

年を重ねるごとに価値観が変わり、すべての物ごとのつながりを感じる感覚が生



まれて「老年的超越のステージ」に向かうようになると、過去の人生を肯定し、ありのままの自分を愛おしく思い、1 人でも孤独感が少なくなり、すべての人に感謝の心が生まれるようになります。老いを受け入れて自分なりの幸福感で生きていくことが大事でしょう。

## 家庭内事故を防ぐには

加齢に伴う体の機能の低下は、家庭内での思わぬ事故を招きます。「転倒」「入浴事故」「誤嚥事故」「やけど」などが 4 大事故と挙げられますが、転倒予防には筋肉を鍛えることが大事で転んでも手を付くくせをつけると安全です。

入浴は長湯を避けてぬるめの湯でじっくり温まり、脱衣所と浴室の温度差もチェックして、食後すぐや深夜・早朝の入浴は避けましょう。

## 人生の最後を事前に考えておこう

誰もが迎える最後の時まで自分らしく生きていくために元気な時から終活についても考えておきましょう。「エンディングノート」に大切なことを書き留めておくと安心です。(Y)