

筋力維持へ運動・社会参加を

健康寿命

診察室から @ 埼玉

「『密です』と 言われてうれしい 骨密度」「『痩せたわね』 昔は自慢 今不安」と

食事も入浴、衣服の脱ぎ着など生活上の動作を1人でできる健康寿命はどうでしょうか。

は、今年7月発表のタニタ健康川柳コンテストの優秀作品です。老化の悩みや不安を自虐的に詠んだ内容がこっけいですが、高齢者のたくましい適応能力とおおらかさに脱帽です。

平均寿命との差が要介護の期間とも言えますが、16年の健康寿命は女性が74・79歳、男性が72・14歳で、約9、13年は何らかの介護を必要としています。

やはり、年を重ねる上で一番の関心事は健康ではないでしょうか。厚生労働省が公表した2019年の平均寿命は女性が87・45歳、男性が81・41歳。ともに過去最高を更新しました。しかし、日常生活に制限がなく、

コロナ禍による緊急事態宣言が解けた後、再開した当病院の人間ドックを訪れたリピーターの高齢者に、連れ合いを昨年亡くしたという男性がいて唐突にこう語り始めました。「料理もできないし、何を食いたいかも分からない」

男性はこの間、耳も遠くなり血液検査の数値も悪化してしまいました。定年後、職場という居場所がなくなり、家庭という唯一の社会の場も失うところなるのだろうかと言った。

などの社会参加が不可欠です。寝たきりも、早期なら積極的なリハビリで生活機能が回復し、運動機能に障害が残ってもバリアフリーなど生活環境の改善で自立生活も可能となります。

コロナ禍では高齢者も外出を自粛し、あまり動けませんでした。するとフレイル（衰弱）の危険性が高まります。フレイルは身体的、社会的、精神的な要素が影響して起き、放置すると要介護になります。また、筋力が低下すると誤嚥性肺炎を起しやすく、いったん床につけば病気が治っても寝たきりになりがちです。

厚労省の調査では65歳以上の6人に1人が低栄養傾向にあります。より適正なエネルギーとたんぱく質の摂取、栄養バランスのとれた食生活も必要です。高齢者の人間ドックは身体のチェックにとどまらず、心や生活の悩みまで診て欲しいと期待する方が増えていきます。画一的な検査から年齢に応じた内容に改め、結果報告に加えて生活環境を含む医療相談が必要かもしれません。

これらの予防にまずは筋力維持のために無理のない範囲の運動、ボランティアや地域の行事

(埼玉よりい病院長 里見昭)