

# 長寿社会の健康寿命と 介護予防について

平均余命が延びるなか、全国の100歳以上の長命者は1963年に153人でしたが、1998年に1万人を突破、平成20年(2008)には37,276人になり、前年より約4,000人増加しており、全体の86%が女性です(厚労省)。

日本人の介護期間の平均は、女性で6.5年、男性は3.0年と大変長期になりました(2.14信毎)。介護を必要とせず日常的に自立した生活ができる期間を健康寿命とよび、平均寿命から平均介護期間を引いた年齢のことで、長寿と共に長く健康で暮らすこと、そのための介護予防に関心が高まっています。

介護予防とは、要介護になるきっかけを防ぐための対策ですが、このきっかけ要因の半数は認知症や関節疾患、転倒骨折、高齢衰弱などの加齢による心身の衰えです。これらを脳の活性化や身体機能維持の訓練によって遅らせるための介護予防は、個人的に様々な工夫をしたり、市町村などによる講座も盛んになりました。あとのきっかけ要因は第1位の脳梗塞・脳出血などの脳血管疾患や心臓病などの病気ですから、日頃の健康管理が肝心になります。

