

毎回、健康に関する特定の話題を取り上げて、紹介していきたいと考えています。「はつらつライフ」で発信する情報で、読者のみなさんがいつまでもイキイキと生活する上で参考になれば幸いです。



理学療法士  
福嶋 篤

- 特定非営利活動法人HPT訪問看護ステーション ポットこころに勤務
- 認定理学療法士(介護予防)
- 主に訪問リハビリテーションや地域の介護予防に関する活動に従事している

## 第六回 健康寿命の延伸と介護予防

### 【健康寿命を延ばすために】 介護予防の取組

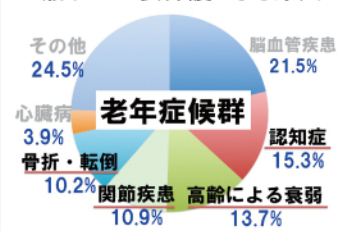
先月号では「高齢期に元気でイキイキと過ごす時間＝健康寿命」をできるだけ延ばすために「介護予防の取組」が重要という話をしました。そこで、介護予防とは具体的にどういったことで、何をすれば良いのでしょうか、というところで話題が終わってしまいました。結論から申し上げます。

### 【65歳以上の要介護となる原因】

日本人の死因は第1位がガン(悪性新生物)で28.7%、第2位が心疾患で15.8%、第3位が肺炎で9.9%、第4位が脳血管疾患で9.7%となっており(平成24年人口動態統計:厚生労働省)。一方で65歳以上の高齢者が寝たきり(要介護)となる原因は死因とは異なり異なります。(図1)をご覧ください。第1位は脳血管疾患で21.5%ですが、第2、5位までの「認知症」、高齢による衰弱、「関節疾患」、「骨折・転倒」は、寝たきり(要介護)となる原因の約半分である50.1%を占めます。

先月号では「高齢期に元気でイキイキと過ごす時間＝健康寿命」をできるだけ延ばすために「介護予防の取組」が重要という話をしました。そこで、介護予防とは具体的にどういったことで、何をすれば良いのでしょうか、というところで話題が終わってしまいました。結論から申し上げます。

65歳以上の要介護となる原因



(図1): 65歳以上の寝たきり(要介護)となる原因(平成22年度国民生活基礎調査)

### 【老年症候群】

「老年症候群」というのも、いまいち耳なれない言葉で、「私には関係ないんじゃないか」と思われるかもしれませんが、ここで「老年症候群」、つまり危険な老化のサインの一部を紹介いたします。みなさんは次のような症状はありませんか?

- 何をやるにもおっくうになってきた……
- 最近、ものわすれが激しい気がするな……
- うまく食べ物を噛むことができなくなってきたな……
- 近頃、ちよつとしたことでつまずくようになってきたな……
- くしゃみをするとうんでもれしてしまうんだ……

いかがでしょうか。これらのような症状に当てはまる方は老年症候群の恐れがありますので要注意です。老年症候群の代表的なものとしては、「足腰の虚弱化」、「認知機能低下」、「尿失禁(尿も

### 【老年症候群の発見とその対処】

前述した老年症候群の症状に当てはまる方や、心配がある方は、お近くの地域包括支援センターへと相談して

**老年症候群の特徴**

- 明確な病気ではない
- はじまりがゆるやか
- 症状が致命的でない

つまり、早期発見が難しい!

(図2): 老年症候群の特徴

れ)」、「低栄養」、「口腔機能の低下」といった症状が挙げられます。これら老年症候群には次のような特徴があります(図2)。

まず、明確な病気ではないため病院にかかっても「歳のせいですね」と言われてしまい、それでおしまいです。病気ではないため病院では対応できません。次に、はじまりが緩やかであり、いつその症状が始まったかを把握しづらいという特徴があります。最後に、症状が致命的ではないため、放っておいてもすぐに支障が出ることはないため、なんとなく生活できてしまっても、そのため、自分でも気がつきづらく、対処も遅れがちとなってしまいます。このように老年症候群は早期発見が難しいという特徴があります。

みてください。地域包括支援センターでは老年症候群の恐れがあるかどうかを「生活機能チェックリスト(基本

「チエックリスト」という運動、栄養、物忘れなどに関する25項目の質問でチェックすることができ、もし老年症候群の恐れがあると判定されても心配はありません。すぐに寝たきりとなるわけではなく、近い将来に寝たきり(要介護)となる恐れが高いという判定ですので、早期に対処することで、元気な生活を続けることができます。地域包括支援センターでは生活機能チェックリストの結果に応じて、運動機能向上、口腔機能向上、低栄養改善といった市町村で実施している適切なサービスを紹介してもらおうことができます。これらの事業に参加することで、寝たきりとなる原因の老年症候群にしっかりと対処することができ、その結果、いつまでも元気で過ごすこと、つまり健康寿命を延ばすことが期待できます。

いかがでしたでしょうか。介護予防の取組として、老年症候群を早期に発見し、早期に対処することで健康寿命の延伸につながるということです。ご理解いただけましたでしょうか。今回は「熱中症と脱水」をテーマにお話しします。次回をお楽しみに。