

エイジングインフレイズ 「Aging in place」

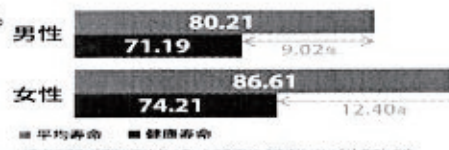
住み慣れた場所で安心して自分らしく暮らせるために

人生の最後まで自分の足で歩く…

「健康寿命」という言葉をご存知ですか？健康寿命とは、健康上問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。日本人の平均寿命は男性 **80.21** 歳、健康寿命は **71.19** 歳。女性の平均寿命は **86.61** 歳、健康寿命は **74.21** 歳と平均寿命と健康寿命の間には、男性約 **9年**、女性約 **13年**の差があります。

誰もが最後まで、健康でいきいきとした生活を送りたいと思っています。

そのためには**健康寿命**をのばしましょう!!



日本の高齢化を取り巻く課題



日本は長寿大国。でも問題もたくさんあります。

認知症の高齢者が急増して7人に1人の割合で認知症の高齢者が増加します。2025年には団塊の世代が75歳以上に到達して、高齢者の人口が爆発的に増加していきます。特に日本の全世帯の3割以上が高齢者世帯になることから、高齢者の独り暮らし、夫婦のみの世帯がどんどん増えていきます。そのため、高齢者のための住みよい住居が必要となってきます。つまり医療と介護と生活支援サービスが一体となって受けられるような条件を持ち合わせた住まいが必要となるわけです。病気に関しても高齢者特有の慢性的な疾患が増加していき救急病院や大病院で高齢者が溢れ病院が持つ本来の機能を発揮できなくなります。そして虚弱化へつながります。**虚弱状態**のまま、何の対策もせず生活していると**要介護**につながっていく恐れもあります。**【虚弱状態】**のことを今は**フレイル**と言います。

「**フレイル**」とは（年齢に伴って）筋力や心身の活力が低下した状態のことです。

最近、なんだか疲れやすくなった…体重が減って歩くのも遅くなった…

皆さまにも心当たりはありませんか？健康で日々過ごしていくためにもフレイル予防対策に努めましょう。

フレイルチェック！ あなたはいくつ当てはまりますか？ 3つ当てはまったら要注意！フレイルの疑いがあります。

5 身体の活動レベルが低下している

趣味の活動などに出かけたのしなくなった



1 握力が弱くなった

重いものを持ち運ぶことが難しくなった



4 なんだか疲れやすくなった…



3 体重が減った

1年間で2~3kg減っていたら注意



2 歩くのが遅くなった

横断歩道を青信号の間に渡るのが難しくなってきた



フレイルにならないためには…？

フレイルにならないためには…

- ★良質なたんぱく質やビタミンミネラルを含むバランスの良い食事を心がける。
- ★今の自分のからだの状態を知る。運動するときも自分の体の状態に合わせて無理のないようにおこなう。
- ★ストレッチやウォーキングなど適度な運動を心がける。
- ★予防接種を受けるなど、感染症にかからないようにする。



●健康長寿のための「三位一体」

健康寿命のためには「**栄養**」⇄「**社会生活**」⇄「**身体活動**」が重要です。

「**栄養**」バランスのよい食事と歯科口腔の定期的な管理が必要です。

「**社会生活**」お友達と一緒にご飯を食べに行ったり…前向きに社会参加を（ボランティアなど）しましょう。

「**身体活動**」たっぷり歩こう!! ちょっとがんばって筋トレしましょう。

●「かかりつけ医」をつくりましょう

健康な日常生活を過ごすための診療や体のことを相談できる身近な「**医師**」が必要です。

日頃の健康管理や慢性疾患は「**主治医**」の先生に相談しましょう。

いわい中央クリニックでは介護予防として栄養指導や筋トレ、脳トレ、自治体の介護サービスなどのパンフレットもあります。からだについての不安や疑問もお気軽にスタッフまでお声がけください。