

シンポジウム

身体活動の指導からみた高齢者支援
—老年症候群の早期予防のための支援—

Comprehensive interventions for the prevention of geriatric syndromes in
community-dwelling elderly

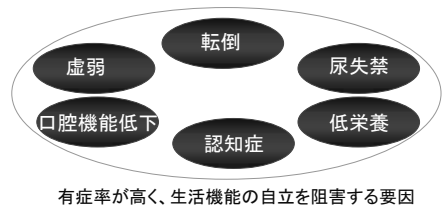
金 憲経

Hunkyung Kim

1. はじめに

ヒトの器官や機能は、適当に使えば発達し、使わなければ衰退・委縮するというルーの3法則通りに、不動、低運動、不使用は精神を含めた身体の諸機能低下や機能喪失を加速させる(図1:金ら, 1999)。様々な機能が低下する高齢期には必ずしも、病気とは言い切れないような障害、即ち虚弱、認知機能の低下、尿失禁、それから低栄養など老年症候群と呼ばれる徴候も出現しやすくなっている(図2)。これらの老年症候群は生活機能を低下させ、自立を阻害する主要な要因である。高齢者が元気に高齢期を過ごせるよう老年症候群の予防を意図した支援が重要である。本シンポジウムでは高齢者の支援、特に身体的な側面と老年症状群の早期予

防、特にサルコペニア、転倒骨折、尿失禁を中心に講演を行った。中でも特に、最近話題になっているサルコペニアは、要介護状態の原因になっている虚弱と密接に関わっており、年齢が高くなるにつれてこの割合が増えていくという特徴がある(図3)。



老年症候群の早期予防・治療は高齢期における生活機能の自立、QOL向上のために必要な戦略

早期予防のための支援戦略は？

図2 老年症候群とは

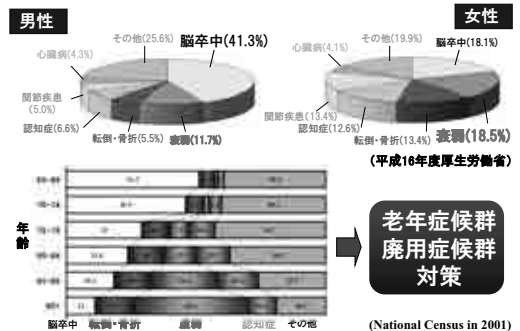


図3 背景: 要介護状態の主な原因

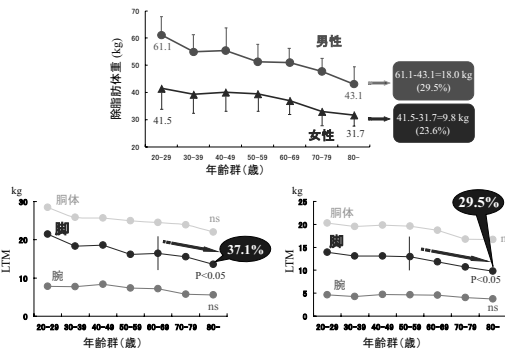


図1 DXA法によるLBM、LTM、の年代別の比較 (金ら, 1999)

東京都健康長寿医療センター研究所