

基調講演

高齢者の元気長寿への支援を考える Towards Successful Aging of Older Adults

田中 喜代次
Kiyoji Tanaka

1. はじめに

身体活動（運動、体力づくり、フィットネス・スポーツなど）の効果を検査値改善や医療費抑制の程度に依拠して見るのではなく、幅広く地域住民の生きがいや幸せを考え、QoL（生活の質、人生の質）を良好に保持するための一手段に位置づける働きかけが重要ではないだろうか。そのような働きかけの累積結果として、生活習慣病予防策や介護予防策（虚弱化予防、認知症予防、老年症候群予防）、さらには一病息災（元気長寿）、多病息災（不健康長寿）のための有効策が見つかるであろう。なお、多病息災（不健康長寿）は望ましいことではないため、その数を減らすためにメディカル・フィットネスの醸成が期待されている。そのようなメディカル・フィットネスを含む健康支援の課題は、本人に適切な生活行動の習慣化を自覚させ（個の覚醒）、修正に向けて家族とともに主体的に、かつ着実に行動していけるよう（家族の覚醒）、そして組織的にいかに上手く導くかであろう（職域の覚醒、地域の覚醒）。巧みなコミュニケーションスキルと専門知識をもったリーダーシップを発揮しながら、そのためのノウハウを日本各地の地方自治体や医療機関に向けて発信していかなければならない。さらには海をこえ、韓国や中国・台湾などの医療・保健福祉行政にも役立つノウハウを日本発のメディカル・フィットネス分野から発信していけることを切に願う。日本ならではの良質の健康支援を

通して、患者の終末期対応（寝たきり防止）、満足死（平穏死、尊厳死）、家族の負担軽減に繋がる運動療法、リハビリテーション、生涯体育のあり方を模索していかなばならない。

2. 高齢化・長寿化の社会

本邦における高齢化率（65歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合）は、年々増加の一途を辿っており、1960年には4%程度であったのに、2000年には17.4%、そして2050年には38.8%にまで増大すると推計されている。世界の百寿者の中でも112歳以上のトップ30傑（super centenarians）の中に、2011年の時点で日本人は17人もいるらしい。平均寿命は、2000年の男性77.72歳および女性84.60歳から、2050年に男性83.65歳（+5.93歳）および女性90.29歳（+5.69歳）に高まるようである（内閣府、2012）。それに伴い、健常者であっても、運動不足症候群



図1 コメディカルによるメディカルフィットネス