

老いを楽しく、明るく、 元気に過ごそう

健康増進セミナー in 東京

2014年1月18日(土) 東京都大田区の大田区産業プラザ・Pioにて、公開講座「健康増進セミナー in 東京」老いを楽しく、明るく、元気に過ごそう」を開催しました。当日は約400名の方が参加し、老いとはどういうものか、老いをどう生きるのかについての大会の取り組み方について学びました。

開会のご挨拶



一般財団法人
杉浦地域医療振興財団
理事長
杉浦 昭子

スギ薬局創業35周年を記念し、2年ほど前に「杉浦地域医療振興財団」を設立しました。今年4月からは全国で健康増進セ

ミナーを開催しています。高齢化社会となり、50年ほど前までは平均寿命が60代だったのが、現在の平均寿命は85歳を超え、90歳になろうとしています。元気で長生きできるのは幸せなことですが、誰もが寝たきりにはなりたくないし、認知症にもならず、自立して元気で長寿を全うしたいと考えていらっしゃると思います。そんな皆さんに、これは少しだけでも元気で自立して暮らしていただくためのセミナーです。本日は、老いを楽しく、元気に過ごさためのヒントをたくさんお話ししていただきます。ぜひご参考になさってください。



協賛：スギ薬局グループ
花王株式会社



座長
医療法人社団 至高会
たかせくりつこ 理事長

高瀬 義昌氏

なぜ老いる？ならば上手に老いるには？

東京大学 高齢社会総合研究機構 准教授

飯島 勝矢氏

「メタボ」は体に悪い、
という誤解



「老化」と「加齢」医学的な言葉ですが「加齢」は時間の経過で全員たどっている体の変化で「老化」は成熟期以降、臓器も含めて老いていくことです。老化には「生理的老化」と「病的老化」があります。若い時のように走れないのは生理的老化。病的老化は不規則な生活でメタボ(メタボリックシンドローム)になり、高血圧や糖尿病になると脳の血管が詰まること。病的老化はなりたくないというのが本音ですね。

つぎに体組成、体の中身についてです。体格指標でBMIがあります。日本人の場合は22が調度いいとされています。18・5はヤセ、25以上がオーバervueイトです。ではヤセと肥満どっちがいいのか。メタボ

の視点でみれば、肥満の方が悪い。ですが、65歳以上の方の場合はBMI 25以上の方でも悪いとはいえない。やせる必要のない方もいます。問題は「筋肉量」なんです。かかりつけ医との相談が必要ですが、「メタボ概念」に凝り固まる必要はありません。

「新型栄養失調」と「サルコペニア」に注意

3食食べているのに、70歳以上の6人に1人が「新型栄養失調」といわれています。基礎代謝量が落ちていくのに、肉食をひかえず、結果的には健康を害する。一般論ですがタンパク質は取り入れないと筋肉が増えません。筋肉は溜め込むことはできません。また薬を多く摂取する多剤摂取も、食欲減退につながりますから、医師との相談の上削るべきです。

また、高齢者の虚弱予防という点では「サルコペニア」に注意してください。サルコが、筋肉、ペニアが、減る、という意味で、加齢変化で筋肉

が減っていく現象です。筋肉が減ると、生活の活動量・エネルギー消費量、食欲も低下し、新型栄養失調に傾いていくんですね。健康の全てに関わる問題ですからご注意ください。い。それでは簡単なサルコペニアの診断テストをしてみましょう。

「サルコペニア診断テスト」

●指輪つかテスト

親指と人指し指で輪を作り、前かがみになってふくらはぎの太いところを囲う。囲めない人は○、隙間ができた人は△、隙間ができて人指し指も少くない。ふくらはぎを囲めない人と比べてサルコペニアに7倍なりやすいというデータがある。

●滑舌の検査「パタ・カニテスト」

パンダの「パ」、田んぼの「タ」、かえるの「カ」の、「パ・タ・カ」を10秒でどれだけ言えるかを数える。滑舌の状態、その人のサルコペニアの具合がわかる。

老化をどう止めるか しっかりと食べて運動する

栄養面であれば、健康な方なら体重50キロの方は一日50グラムのタンパク質の摂取が基本です。骨の半分はタンパク質です。しっかりと歯ごたえあるものを食べて噛んで運動する。心拍数を上げる必要はありません。歩くだけではなく、「レジスタンス運動」筋肉に抵抗する運動。いい家でもできる足の曲げ伸ばし、腰の上げ下げ、すねの筋肉をつ

ける、つま先の上げ下げを日課にする。関節の動きを弱めないような歩幅スクワットも必要です。長寿は、遺伝要素が25%くらいあり、75%は環境要因。自分の努力で何とかなる範疇です。食事

おおた高齢者見守りネットワークの活動

社会医療法人財団 仁医会 牧田総合病院
大田区地域包括支援センター入新井センター長

澤登 久雄氏

大田区の高齢者を見守る 仕組み「みまも」



大田区から始まった「大田区高齢者支援ネットワーク」についてお話しします。

私は現在、入新井地区の地域包括支援センターセンター長をしています。8人の職員が一カ月500件の相談に対応しているのが現状で、問題が次々起きる、まるでもぐらたたきゲームのような状態です。都市部の急激な高齢化のなかで、これが続けば対応できなくなるのは明らかです。そこで地域のケアマネージャーや専門職に呼びかけて、自分たちから地域に出ていこうと、平成20年に高齢者を見守るネットワーク「みまも」を発足しました。発足当初は15名からの出発でしたが、今では大田区や区内の職能団体が後援するほどに成長し、協賛企業は70を超

歩く+運動、前向きな気持ち、よい人間関係、社会参加を大切に。誰しもいずれば衰えますが、なんとか抗って健康な体を何年先の伸ばせるようになるようにしていただきたいと思っています。

「自分が元気でいること」

日本では世界一の長寿国。健康でいられる年齢は男性は70・4歳、女性は73・6歳で、要介護状態期間は男性9・2年、女性は12・2年です。理想は、この健康寿命を延ばしていくことです。また認知症の発生率と社会的つながりの関係については、社会的つながりの関係については、豊富な方とは、認知症発生率も8倍違い、65歳以上の二人一人は何らかの自覚症状を持つていて、75歳以上の方は平均2・6個の疾病を持つというデータがあります。

見守りネットワーク、 支援の3本柱

この会は3本柱で成り立っています。まず、①医療や介護が必要になったときに知り合いの医療者にお願ひできる安心。毎月第3土曜日に専門家を招いてセミナーを開催しています。毎月100名もの参加があります。次に②元氣な頃から日常的に地域の専門職とつながっている安心。現在、大田区では救急搬送された際や徘徊の際、身元確認に役立つためのキーホルダー登録システムを実施していますが、じつはこれは高齢者が安心して暮らせるシステムをつくらうと「みまも」から始まったサービスマンです。平成24年からスタートしましたが、みるみる評判になり、現在、区の65歳以上の10人に一人以上が登録されるまで広がりました。

最後に③いくつになっても自分の楽しみを持って出かける楽しみがのどかと思えます。

主催：一般財団法人 杉浦地域医療振興財団

後援：大田区 東京都社会福祉協議会 蒲田医師会