

---



---

**実践報告**


---



---

順天堂大学保健看護学部 順天堂保健看護研究 1  
P.52-58 (2012)

## 順天堂大学保健看護学部 第1回公開講座

### 健やかに年を重ねるための生活

#### The Way of Life for Aging Healthily

吉 尾 千世子\*

YOSHIO Chiyoko

#### 要 旨

我が国の急速な高齢化は人々に老いることへの不安を抱かせ、保健・医療・福祉のニーズを高めている。「健やかに年を重ねるための生活」を考えるために、最初に我が国の高齢社会の状況がどのようになっているのかと、高齢者が要介護になる主な原因を確認し、我が国の21世紀の高齢者像について考えてみる。さらに、いつまでも自分らしく健やかに暮らすためには、どのように生活していけば良いのか。まず住居全体の安全を点検し住環境を整えること。そして、老化を遅らせるために低栄養にならないように食生活に気をつけること。脱水状態にならないための工夫も必要である。気軽に集まっておしゃべりができる「場所」を見つけて、おしゃべりをして積極的に参加すること。また、「脳」と「身体」は使わないと衰えるので、自分にあった運動を毎日継続することが大切である。そして、「心」を常に快適な状態にしておくように心がけることを紹介した。

人間は一人一人個性があり、年の重ね方もそれぞれ異なるので、自分らしい老いを探して、自分らしく健やかに年を重ねていきたいと考える。

**索引用語**：高齢者、介護予防、老化、アンチエイジング

**Key words**：older people, nursing prevention, aging, anti-aging

#### 1. はじめに

我が国の高齢化は、1970（昭和45）年に7%を超え国連の定義する「高齢化社会」となり、さらに1994（平成6）年にはその倍の14%を超えて「高齢社会」になった。そして、平成21（2010）年22%を超え、5人に1人が高齢者、10人に1人が75歳以上の後期高齢者という「本格的な高齢社会」になっている<sup>1)</sup>。

しかし、その40年間に大きく変わった多様な高齢

者像が浮き彫りになり、平成9年度厚生白書<sup>2)</sup>では、高齢者像を「第二の現役世代」として位置づけ、労働、余暇活動、社会貢献などの多様な社会活動に活躍することが期待されるという高齢者像の問い直しが開示されている。なかでも、高齢者の社会活動は「生きがい」や「健康づくり」でもあり、それが「健康の維持増進」にもつながって行く面が強いことを指摘し、高齢者の多くは元気で社会的にも十分活躍できる者であり、明るく活力有る高齢社会を実現するための基本的な目標の一つとして「活力ある高齢者像」を社会全体で構築していくことを目指すとしている。

---

\* 順天堂大学保健看護学部

\* *Juntendo University School of Health Sciences and Nursing*

(Feb. 28, 2012 原稿受付) (March 31, 2012 原稿受領)

しかし、高齢になればなるほど老化が進んで、病気に罹りやすくなっていくのは確かである。それ故に、高齢者が要介護状態にならないためには、どのような生活をしていけばよいのか。いつまでも元気で生活できれば自分らしい人生を送ることができるのである。

それでは、最初に我が国の高齢社会の状況と高齢者が要介護になる原因を確認して、いつまでも元気で生活していくために、すなわち「健やかに年を重ねるための生活」について考えていきたい。

## II. 我が国の高齢社会の状況

### 1. 日本人の平均寿命は世界一

2009年の平均寿命<sup>3)</sup>は女性86.44歳で、25年連続で長寿世界一を維持し、男性は79.59歳で過去最高を更新した。このことについて厚生労働省はがん、心疾患、脳血管疾患の3大疾患による死亡率が下がった影響が最も大きかったと分析している。また、我が国の65歳以上の老年者が全人口に占める割合である高齢化率は、22.7%と世界最高になる一方、15歳未満の年少人口は13.3%で、これは世界最低となり高齢化・少子化ともに世界で最も進行した国になったことがわかっている。

### 2. 高齢者が要介護になる原因

2007年の国民生活基礎調査<sup>4)</sup>によると、図1のように介護が必要になった主な原因の第1位は「脳血管疾患」23.3%と最も多く、次いで「認知症」14.0%、「高齢による衰弱」13.6%、「関節疾患」12.2%、「骨折・転倒」9.3%、「心疾患」4.3%、となっている。

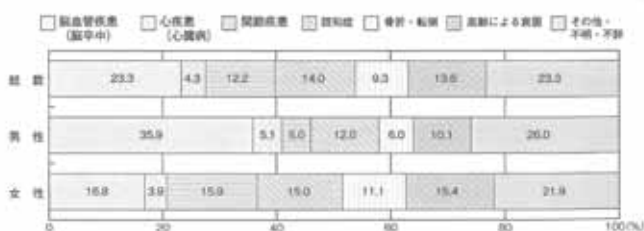


図1 要介護者等の性別にみた介護が必要となった主な原因

これは若い時からの生活習慣が原因となって起こる脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患であるが、これを別にすると、「認知症」、「高齢による衰弱」、「関節疾患」、「転倒・骨折」などは、年齢とともに現れる「老化現象」が基になっているということができ、その「老化現象」が要介護になる原因の5割近くを占めているといえる。これらのことから、介護が必要になるのは、疾病の直接の影響というより、転んで骨折して寝込み、一時的に運動機能、つまり下肢の筋力が低下して歩行困難となって、住環境の影響もあって活動範囲が狭まる。そして、自ら動く意欲もなくなって寝たり起きたりしているうちに、さらに運動機能が低下するという悪循環が起こって要介護状態になるか、あるいは要介護状態が重度になっていくと考えられる。

高齢者の転倒事故は、室外よりも自分の住まいの居室で多く起こっているという。その原因には5mmの畳のへムにつまずいて転んだり、自分の衣服の裾を踏んで転ぶなどが挙げられている。

「認知症」については、確かに高齢になればなるほど(85歳以上)発症率は高くなるが、老化による物忘れと「認知症」は異なる。「認知症」は脳の病的変化によって知的機能が低下して、日常生活に支障が起きている状態であるので、病気であるということを理解することが大切である。「認知症」を起こしている病気によっては治る可能性があるので専門医に診てもらう必要があり、早期発見・早期治療が重要である。

これらの他に日々の生活の質を低下させる老化現象には、誤嚥、失禁、低栄養、生活機能低下、閉じこもり、睡眠障害、うつ、口腔の不具合などがある。

我が国は高齢者がますます増えている高齢社会であるが、誰もが高齢になっても介護を必要とせず、生き生きと自分らしく生きていければ、別に問題はな

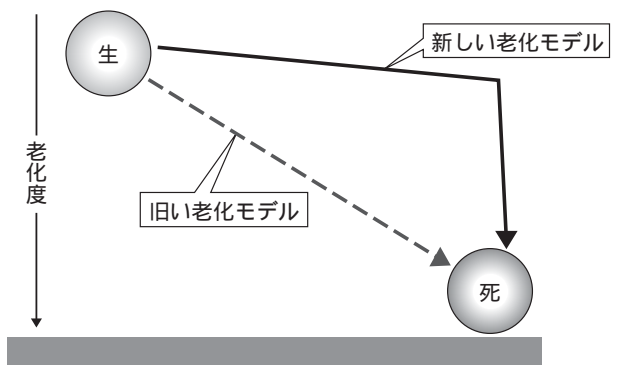
いわけである。

### III. 我が国の21世紀の高齢者像

#### 1. 「新しい老化モデル」(東京都老人総合研究所 1999年) 図2

年をとるということは、身体のいろいろな機能が低下して枯れていくのだという考え方が従来の考え方で、長い間そのように思われてきた。

しかし、日本が高齢化社会に突入した4年後1974年に設立された東京都老人総合研究所では、同じ高齢者グループを10年、15年と追う貴重な調査を続けていて、その調査データから、人間は生涯発達する存在で、機能低下は死の直前に起きるとする「新しい老化モデル」<sup>5)</sup>を発表して、老化は、病気や障害ではないと報告している。また、図のように「従来の老化モデル」は加齢に伴って機能が徐々に低下して「死」に至るが、「新しい老化モデル」では、「健康」を「生活機能における自立」と考えると、実はほとんどの高齢者が「死」の直前まで健康である。と報告している。



(柴田博：中中年健康常識を疑う, p.104, 講談社, 2003による)

図2 老化の新旧モデル

#### 2. 抗加齢(アンチ・エイジング)医学

最近、「アンチ・エイジング・抗加齢」という言葉

を頻繁に聞くようになった。抗加齢医学は1990年代初めに米国で始まり、日本でも2001年に「日本抗加齢医学研究会」が設立され、現在は学会になっている。最近では「アンチ・エイジング、老化度判定ドック」が色々な病院で実施されている。このドックを受けて、極端に老化が進んでいる弱いところがあれば、そこを補う治療(内服薬、筋力トレーニング、ストレッチなどの指導)をするというのである。

ストレーラー(1962年)は、「老化の基準」<sup>6)</sup>について、4つの基準があるといっている。①生命あるものすべてに起こる現象である「普遍性」、②出生・成長・死とともに個体に固有のものである「内在性(固有性)」、③徐々に個体に出現し次第に進行する「進行性」、④老化現象は機能低下が起こるので病気に罹りやすく回復力が低下するなどの「有害性」である。

しかし、老化は止めることは出来ないけれど、遅らせることはできる、それには個人の生活の仕方が関係しているということがいえる。

### IV. いつまでも自分らしく健やかに暮らすために

#### 1. 暮らしやすい安全な住居にする

##### 1) 住居全体の安全を点検し、住環境を整える<sup>7)</sup>

年を重ねていくと体型が変化して身体の機能が低下していくが、暮らしている住宅は、身体に合わせて変化してはくれない。使いづらくなった場所を過ぎやすいように整えることによって、身体に合った快適な住居になり、家庭内で起こる事故を防ぐことができる。安心して暮らすことができるようになると、高齢になっても毎日の生活が億劫にならず、自立心と意欲をもって、住み慣れた環境で生活していくことができるようになる。そして、介護が必要になった時でも、少しの介護があれば自分の力で暮らしていくことができるのである。まず、自分の住居が暮らしやすいかどうか見直してみよう。①安全で動きやすいかどうか点検する。(玄関、廊下、階段、居室、台所、洗面所、

浴室、トイレ) ②部屋は整理・整頓し、家具は最小限にして、部屋を広く使えるようにする。③床の段差をなくし、床面を滑りにくくする。④手すりをつける。(玄関、廊下、トイレ、浴室など) ⑤照明と色彩の工夫が必要(視力が低下し明暗順応も低下してくるのでフットライトを点けたり、階段や玄関には明るい照明にする。)⑥冷暖房を適切に使う。(熱中症に注意) ⑦非常時の連絡・避難を考えておく。

## 2. 老化を遅らせる食生活

### 1) 低栄養にならないための食事の取り方と楽しく食事をするための工夫<sup>8)</sup>

老化を止めることはできないが遅らせることは可能である。そのためには、日常生活のなかで健康を管理していくことが重要であり、なかでも大切なのは「食事」である。年をとると買い物に行くことや料理をすることが億劫になり、残り物や簡単な食事ですませがちになることが多い。また、運動不足から食欲が低下して食事を抜くことがあるようになると、その結果、必要な栄養が摂れていない「低栄養」状態になり、老化を早めたり、色々な病気に罹りやすくなったり、そして回復力も低下するのである。高齢者の食事は糖質に偏りやすいので、動物性蛋白質を十分に摂ることが必要である。「低栄養の症状」<sup>9)</sup>としては、皮膚にシワが増え、ツヤがなくなり、乾燥肌が見られ、髪の毛もツヤがなく乾燥している。目も結膜・眼球乾燥があり、白い部分がいつも濁っている。口の周囲が荒れて出血・炎症があり、舌も荒れているなどである。

食欲が落ちてきたときには、好きな料理を楽しく食べて食欲を回復させることもひとつの方法である。何歳になっても「食べる楽しみ」は失いたくないものである。食事の支度は「もうたくさん」と思っている独り暮らしの方は、調理済みの食品や冷凍食品などを上手に利用して、新しいライフスタイルにし

てみてはどうだろうか。宅食サービスなどを利用してみるのも良いし、サプリメント(補助食品)も上手に利用すると良いと考える。

### 2) 脱水状態にならないための工夫

高齢者は、細胞内の水分量が若者よりも10%も少なく、喉の渇きを感じる神経の働きが鈍くなっているので脱水状態になりやすい。脱水状態になると血液がドロドロになって、血管がつまり、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす。高齢者の脱水は自覚症状がなく、知らないうちに危険な状態になっていることが多いのである。

脱水の予防には日常生活のなかで意識的に水分を摂取することが必要であるが、一度にたくさん水分が摂取できなくても、飲む回数を増やせば、ある程度の水分を補給することができる。1日に必要な水分は1500ml～2000mlで、こまめに飲むのが良い。意識的に水分補給が必要なので会話をしながらお茶を飲むと良い。汗をかいたら多めに水分を取り、口のまわりがかさついたり舌が乾いたり尿量が少なかったら水分補給をする。夜間のトイレの回数が増えるのが嫌だと水分を控える高齢者が多いが、睡眠中の汗などで脱水になる可能性が高い。寝る前のコップ一杯の水は「宝水」と言われる位に大切とされている。

### 3) 歯を健康に保ち、よく噛み、歯をよく磨く

高齢になると、食べ物を噛む力や飲み込む能力が低下するうえ、唾液の分泌も減少してくる。しかし、一口30回よく噛むことによって唾液や胃液の分泌が促される。また、よく噛めば脳の機能も活性化し、味を感じる脳細胞も活発になって、食べ物がさらに美味しく感じられるようになる。すなわち「噛む力」は「生きる力」となるのである。

唾液が出にくくなると口の中に食べかすが溜まりやすくなり、口内炎などの口腔疾患や虫歯、歯周病、

口臭や誤嚥性肺炎などの原因となる。口の中を清潔に保つことが、これらの予防となり、さらに味覚を保持し、生活の質を高める効果があるなどが考えられる。  
①歯の手入れをしっかりと80歳に20本の自分の歯を保つ（8020運動）②口腔ケアで感染予防 ③嚥む力を維持するために、義歯の点検を定期的に受ける。

### 3. 閉じこもっていると老化が進む

#### 1) 気軽に集まって、おしゃべりができる「場」を見つけて積極的に参加

元気に年を重ねていても、外に出て人とつきあうのを避け、社会参加をせず次第に家に閉じこもりがちになることがある。足腰が不自由という人もいるが、出かける場所がないことも理由の一つにあるようである。しかし、地域には高齢者が気軽に利用できる場所がある。従来は老人クラブというのが一般的であったが、現在では地域の老人福祉センターには色々楽しめる場がある。三島市には他に生きがいデイ教室、すこやか高齢者センター、社会福祉会館など社会福祉協議会が主催している介護予防型の事業の場である。本学の学生は2年生の高齢者看護実習Ⅰで、この施設に行き、高齢者の方にお話を聞かせていただいている。趣味の教室には、囲碁・将棋、書道、折り紙、健康体操、英会話、パソコン教室、陶芸、グランドゴルフなどなどがあり、一人暮らしの方には趣味活動を通して人と交流する絶好の場となる。手先を動かしたり、人と話をすることで友人ができた、脳を活性化することになり認知症予防にもなる。

#### 2) 外出にはお洒落をして出かけよう

女性は、いくつになってもお洒落をし、お化粧をすると元気になる。男性もきちんとした服に着替えて、髭を剃ると気分がしゃんとすると思われる。外に出かけない日でも、朝起きたら、まず身だしなみを整えたり、お化粧をしたりして一日のメリハリを

つけることが良い。現在は、既製服も高齢者や身体が不自由な人でも着やすいように工夫した「ユニバーサルデザイン」の販売を始めている。ファスナー、ボタンなどに着脱しやすい工夫がされているものが多くなり、自分にあった既製服を求めやすくなった。

以前、実習に行った施設で、素敵におしゃれをして活き活きと活動されている高齢者と学生が接して、年をとっても私たち若者と変わらないのだと、高齢者に抱いていた暗いイメージが明るくポジティブなものに変化したと感心していた。

### 4. 「脳」と「からだ」は使わないと衰える

#### 1) 自分に合った運動を継続する

運動機能を高めると自立に繋がることは明白である。高齢になれば筋力だけでなく、柔軟性もバランス能力も低下していく。簡単な運動を定期的に続けて体力の維持・増進を図ることが大切である。最も大切なことは、高齢者も「自立して日常生活を送るために必要な基本的な動作ができる体力」をつけることである。家族や仲間と一緒に、ウォーキングをしたり、ラジオ体操など、軽い運動でも続けることが肝心で「継続は力なり」である。ただし、高齢者の運動は体調が悪かったら見合わせる、少々のさぼりも大目に見て無理なく続けること、楽しみながら続けることが大切である。

若い時から運動は苦手で、いまさらと考えている方もいると思うが「何を始めるにも、遅すぎることはない。(never too late)」という言葉があるように、やりたい時がその時なのである。従来は、脳や筋肉は高齢になって鍛えてもだめだと考えられていたが、年をとっても筋肉や脳は鍛えれば力がつくと考えられるようになったのである。

#### 2) 脳の老化と運動不足に注意する

昔と比べ、現代では高齢者といえども若々しくなっ

ている。しかし、老化現象は個人差が大きいので、外見は若く見えても年をとればとるほど、身体的にも精神的にも色々と衰えてくるのは確実である。「脳」は20歳位からちぢんで軽くなり、それにつれて神経細胞も減り、記憶力も悪くなるので人の名前や昨日のことが以前に比べて、だんだん思い出しにくくなったと感じる人も多くなる。しかし、一般的な知識力や理解力、経験や知識をもとに判断する能力などは年をとってもそれほど衰えないといわれている。また、新しいことに出会ったとき、それを脳に記録して忘れないようにする記録力が悪くなると言われているが、誰でも同じように悪くなるわけではない。むしろ、新しいことに好奇心を持ち続け、気持ちを柔軟に保つようにすることが何よりも大切である。

ただし、身体も動かさないでいると筋力や内臓の機能が弱ってしまうように、家に閉じこもってばかりいて、外部からの刺激や他人との接触の機会がなくなると、自然に老化の進み具合もより早く、脳の働きが活発でなくなってしまう。故に足腰が弱っても、努めて外に出て人と積極的に話をして、社会とのつながりを保ち、自立した暮らしを心がけることが脳の活性化のためには大切である。

老化は努力次第で遅らせることができるが、やはり年齢の影響はある。身体的な機能は嫌でも衰えるが、人間は本人の気持ち次第で復元する力を十分に持っている。毎日少しずつでも運動を続ければ、間違いなく体力や筋力は強くなり、脳も鍛えることが可能である。年をとったら、機能が衰えるのは仕方ないと思っただけで、そのままにするのではなく、少しでも継続して使えば衰えるのを遅らせることができ、生きる力になるということである。

## 5. 「心」が前向きだと若返る

### 1) 「心」を常に「快適」な状態に保つ

心が幸せな状態を維持することは、免疫機能を保

つために重要である。笑うことが免疫力を上げることは、すでに検証されている。美味しいものを食べて、楽しいことをして、大いに笑って、心を心地よい・快適な状態にすることが必要である。

服装や振る舞いといった外観や行動を若々しくすることで、心も若く保たれる。自分の年齢にこだわらず、少しお洒落な服を着てみるだけで気分は大きく変わるものである。姿勢や気分も変わる。「素敵」とか「お似合いね」と誉められると、いくつになっても気分がいいものである。若々しい「見た目」から「心」も「身体」も若くなり、それに似合うように外観が若くなるのである。

## V. おわりに

我が国の高齢社会の状況や高齢者が要介護になる主な原因について確認し、「健やかに年を重ねるための生活」について具体的に紹介した。いつまでも自分らしく健やかに暮らすためには、住居や食生活を見直し、老化を遅らせるためにおしゃれをして積極的に出かけ、人と交流することが大切であること。そして、自分にあった運動を継続し、「心」を常に快適な状況に保つようにすることなどである。人間は一人一人個性があり、年の重ね方もそれぞれ異なるので、自分らしい老いを探して、自分らしく健やかに年を重ねていきたいと考える。

## 引用・参考文献

- 1) 内閣府：高齢社会白書（平成22年版）. 2-3, 東京(2010).
- 2) 内閣府：厚生白書（平成9年版）100-109, 東京(1997).
- 3) 厚生統計協会：国民衛生の動向. 厚生指針, 56(9): 69, 東京(2009).
- 4) 前掲書 1) 30
- 5) 柴田博：中高年健康常識を疑う（老化の新旧モ

- デル) 104, 講談社 2003.
- 6) 北川公子他編：系統看護学講座 老年看護学 7-8, 医学書院 2011.
- 7) 岡本祐三編：みんなの介護⑧介護予防－寝たきりを防ぐ暮らしのヒント－ 80-88, 法研 2001.
- 8) 前掲書 7) 80
- 9) 大淵修一編：絵で見てできる介護予防, 47, 法研 2005.