

第33回 【保健】生涯を通じる健康

中高年期と健康

今回の学習内容

私たちの身体は、年齢を重ねていくと、臓器や器官の老化が進んで、機能低下が起こります。また、長年の生活で身についた食生活や生活習慣が臓器などに影響を及ぼすこともあります。今回は、年齢を重ねていったときにそういったリスクを減らすためにはどうしたらいいかについて学習します。



講師
長竹 潤
(学習メモ執筆)

壇 蜜 先生

中高年期における心身の変化

●成長、加齢、老化とは？

- 成長……生後から青年期頃までに体が大きくなること
- 加齢……人が生まれてから死ぬまでの時間経過
- 老化……成長期以降の加齢に伴う生理機能の低下

●老化するもの

- 形態……白髪、皮膚のしわ など
- 身体機能…視力、聴力、筋力、バランス能力、瞬発力、柔軟性、心肺機能 など
- 認知機能…理解力、記憶力、判断力 など

●向上するもの

- 長年の経験や学習による知識や技能、的確な判断力 など

ロコモティブシンドローム

ロコモ（運動器症候群）は、加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまうなど、そのリスクの高い状態を表す言葉です。

中高年期における生活のあり方

- 高齢期に影響する若年期の生活習慣は？
 - ・ 運動習慣、食生活、睡眠、喫煙習慣、飲酒習慣など
- 定期的に健康診断を受ける → 病気を早期発見・早期治療することが重要
- 社会的つながりのある生活 → 介護が必要になるリスク、認知症になるリスクが低下する
 - ・ ボランティア活動や地域の行事といった社会活動
 - ・ 同じ趣味をもつ人たちが集まる場に参加

高齢者の健康を支える取り組み

- 日本の高齢化率 (65 歳以上の人口の割合) → 28.8%* (2020) 超高齢社会
- 日本における超高齢社会の課題や対応
 - ・ 病気や障害のある人 (要介護認定者) の増加
 - ・ 核家族化や高齢者人口増加による介護をする人の不足
 - ・ ロコモティブシンドロームなどの予防
 - ・ 早い段階でのリハビリテーション
- 介護保険制度……介護が必要になったときに、誰もが必要なサービスを利用できる仕組み
- 地域包括ケアシステム
 - 保健 (病気・介護予防)
 - 医療 (病気の治療・管理)
 - 福祉 (ケアマネジメント・在宅・施設介護) の連携

※：令和3年版 高齢社会白書 (内閣府)