

健康長寿社会を生きる

－自分の健康は自分で守る－

第5回 12月8日（土）「健康長寿社会に地域とどう向き合うか」
新潟大学医歯学系（医学部保健学科）教授 小林 恵子

日本では人口が減少する中で、2025年には国民の4人に1人が75歳以上の高齢者という超高齢社会に突入するといわれています。一方で核家族や単身世帯が増加し、個人や家族と地域とのつながりも希薄になっています。高齢者の健康や生活の質(QOL)に焦点を当て、長寿社会をどう生きるかを考えます。

○超高齢社会と高齢者の健康と生活の質(QOL)

平均寿命が延伸する中で、一人暮らしや高齢者のみの世帯も増加しています。そのようななかで、高齢者がいかに健康寿命を延伸させ、生活の質を高めていくかが課題となっています。地域では比較的自立した生活を維持しながらも、人との交流が少ないことにより、社会的孤立に至っている方も少なからず存在します。

高齢者の社会的孤立は、健康の社会的決定要因という観点からも情報や資源の不足、サービスの乏しさ、自己効力感や自尊感情の低下につながり、不健康に至りやすいとされ、生活の質(QOL)にも影響します。

○高齢者の社会的孤立と関連する要因

社会的孤立に至りやすいのは、女性に比べ、男性の割合が約3倍も高いです。また、地域社会での役割がない人がある人に比べて、孤立に該当する割合が高く、生活機能の低下とも関連がみられます。

○健康長寿を実現するためのポイント

社会的孤立を防ぎ、いつまでも健康で生き生きと暮らすために、次の点にこころがけて暮らしていくことが重要です。

1. 健康を保持・増進する。
2. 町内会、趣味の会など、地域での活動に参加する。
3. 特別な用がなくても別居家族と定期的に連絡を取り合う。
4. ご近所さんとあいさつや緩やかな交流を心掛ける。
5. いざという時の相談相手を確認しておく。
6. 困ったときは迷わずSOSを出す。