

今回は、日本経済新聞の記事から、「要介護」にならないために健康長寿のコツを紹介します。年をとってから介護が必要になる人とそうでない人との間には、いくつか生活パターンに違いのあることが最近の研究で明らかになってきた。いつまでも自立して快適に過ごせる住宅や食生活もあるという。できれば死ぬまで寝たきりなどにならず生活したいというのは誰もが願う。「健康長寿」実現に要介護にならないための生活のコツをまとめた。

社会から孤立せず

日本福祉大学の研究チームは愛知県内に住む 65 歳以上の高齢者約 1 万 3 千人を 4 年間追跡調査した。友人らと交流を持つ機会が月に 1～2 回以下と少ない人たちは、そうでない人たちと比べて新たに介護を受けるリスクが 1.28 倍だった。近所の人や趣味の集まりの仲間など、人とのつながりがある人ほど健康に過ごしている様子が浮かび上がった。研究チームを率いる近藤克則教授は「社会から孤立せず、居場所がある人は要介護になりにくいようだ」と説明する。

さらに詳しく調べると、社会参加していてもほかの人の役に立っているなどの役割を持つ必要があることもわかった。例えば、病人を見舞う機会が多い人はそうでない人と比べて認知症になりにくかった。ただ単に社会参加しているだけでは、要介護リスクは上がることもある。

社会参加のためサークルなどに入るなら、趣味の団体を選ぶのがよさそうだ。趣味の団体に参加している人の要介護リスクはそうでない人の約 7 割にとどまった。一方、政治団体や業界団体では、参加の有無で要介護になりやすさは変わらなかったという。

住宅にも一工夫を

高齢者になるとどうしても 1 日の大半を家で過ごす。住宅もちょっとした工夫で、健康改善や介護予防につながる可能性がある。同研究所は住宅メーカーなどと協力し、高齢者の住宅と健康状態との関係を調べている。今年 2 月、山形市で 8 軒の住宅を対象に、居室や脱衣所などを二重窓にして断熱構造を改装してもらい、体調変化を調べた。改装後、室温の温度変化が緩やかになっており、2 カ月経過後の住民の健康状態に改善効果がみられた。いすから立ち上がって数メートル歩き、またいすに座るといった歩行テストのスピードが全員で速くなっていた。「段差でひっかかりにくくなった」「体調が悪いと、訴える回数が減った」といった声もあった。

高橋副所長は「高齢者は室内の温度変化の影響を特に大きく受ける。断熱構造にするだけでも介護予防につながる」と力説する。

1) 日本福祉大学の研究チームを率いる近藤克則教授は、どのような人が要介護になりにくいと説明していますか？

()

2) さらに詳しく調べると、社会参加してどのような役割を持つ必要があることがわかりましたか？

()

3) 社会参加のためサークルなどに入るなら、どのような団体がお勧めですか？

()

4) 住宅にどのような工夫をすると、介護予防につながると言っていますか？

()