

5 長くいきいきと生きるために【活動編】

人との交流

一わくわくする心に従って、一步、踏み出しませんか？

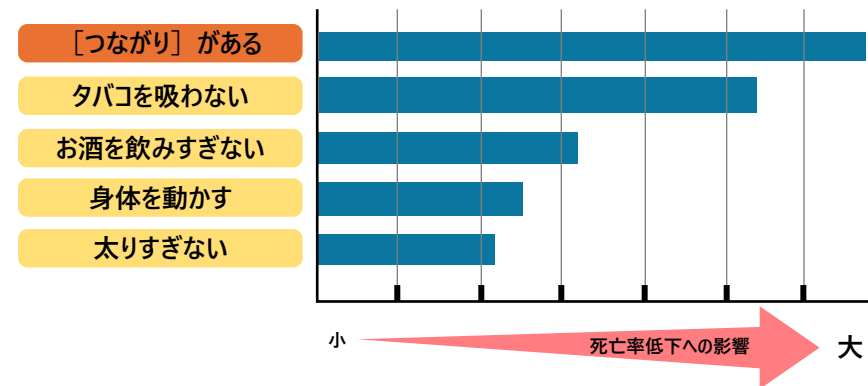
つながりの効能

ここでは、「健康」と「人とのつながり」の関係について見ていきましょう。

「人とのつながり」があると寿命にプラスに働くという研究結果があります（図21）。

「人とのつながり」とは、社会的な活動や人との交流等を指します。一般的によく知られる、喫煙や飲酒、運動不足や肥満に気を付けることも重要ですが、それ以上に、「人とのつながり」が豊かなほど死亡リスクが低下し、長生きできる可能性があるということがわかります。

◆図21 寿命に影響を与える要因



出典：Holt Lunstad J, Smith TB, Layton JB (2010)PLoS Med:7;01000316

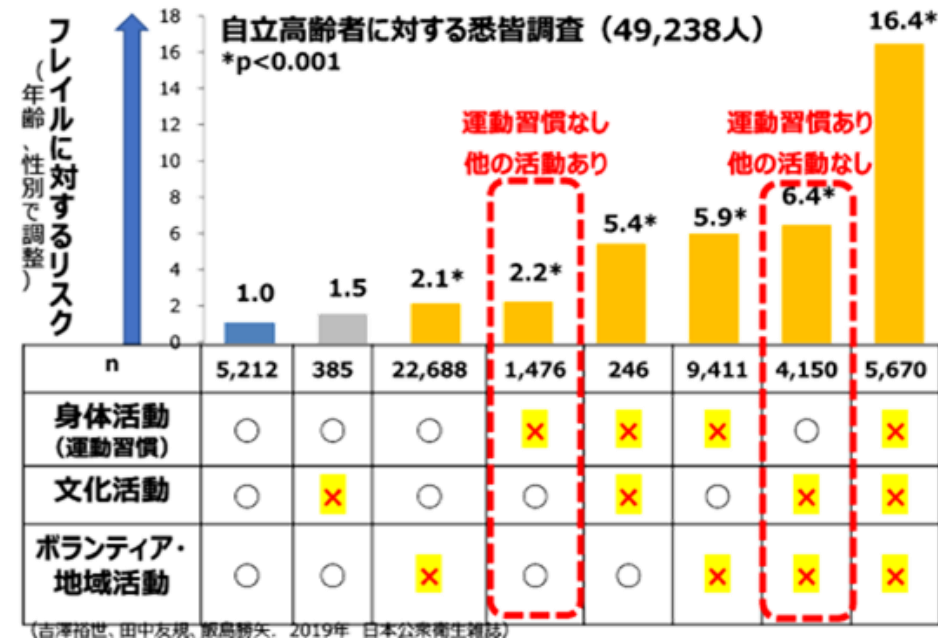
右の図は、「様々な活動の実施とフレイルに対するリスク」について調べた研究です。運動を行うことは、フレイルのリスクを下げますが、それ以上に、文化活動やボランティア地域活動などによるリスク抑制効果の影響が大きい可能性があるということがわかります。普段から地域に出て活動することが、大きな効果につながることを示唆されています。

地域に出る活動によって、つながりが増えれば、出歩く機会も増え、自然と身体活動量アップが狙えます。会いたい人や、やりたいことが増えることや、役割を持つことで、生活に張り合いが生まれます。人づき合いが多方面に広がれば、困ったときに頼り、また頼られる相手もさまざまに広がることになり、安心です。

昔の高齢者に比べて今の高齢者は心身ともに10歳程度若く、社会で活躍する能力があるという我が国の研究に基づく提言もあります。老化は社会性の低下から始まるとする研究もあります。

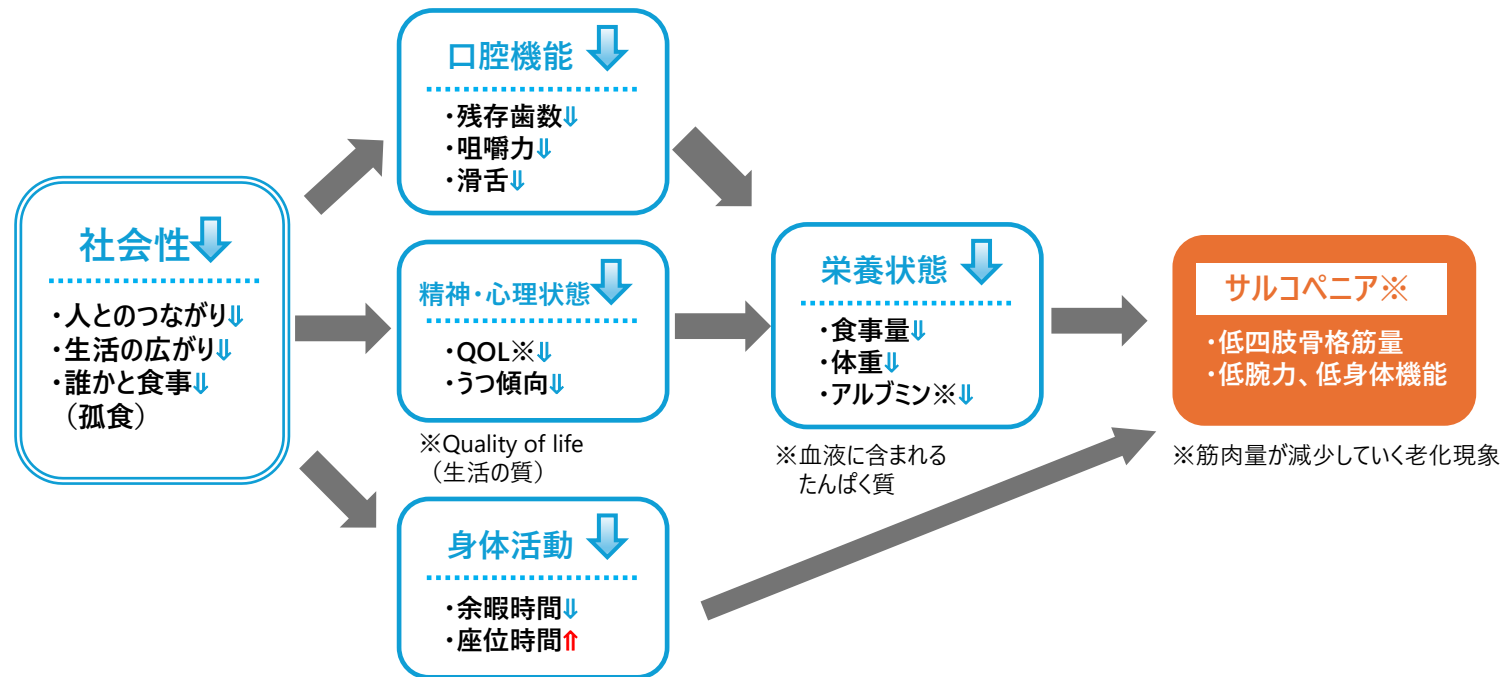
「つながり」づくりはいつからでも始めることができます。長い人生をできるだけ長く元気に過ごすためにも、今、一步を踏み出してみませんか？

◆図22 フレイル予防には「人とのつながり」が重要
—様々な活動の複数実施とフレイルへのリスク—



出典 東京大学高齢社会総合研究機構 機構長 未来ビジョン研究センター 飯島勝矢 メマンチンWebセミナー「フレイル予防・認知症予防を通した“健康長寿のまちづくり”～薬剤師への期待～」

社会性の低下による、心身の老化の進行



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら 厚生労働科学特別研究（長寿科学総合研究事業）
『虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究』（平成26年度報告書）より加工

※この図は、社会性の低下からサルコペニアにどのようにつながるのかを示したものです。サルコペニアは、身体活動の低下など他の要因からはじまることもあり、人それぞれ異なります。フレイルの入口は人それぞれですが、フレイルのドミノ倒しが起こらないようにすることが大切です。（P.20参照）

市民の活躍の場 拡大中

これからの超高齢社会では、単身高齢者世帯や高齢者のみの世帯の増加が見込まれ、生活のちょっとした支えを必要とする方々が増えると予想されています。

少子高齢化により全体の人口が減る時代です。お互いにできることをできる範囲で支え合う「お互い様」の社会が求められています。

何か活動を始めたい、せっかくだから何か人の役に立つことをしてみたい方は、各種のボランティア養成講座などに参加してみるのもおすすめです。

多摩市のボランティア養成講座はさくらページ（P.65）でチェックしてみましょう！

これから必須の『きょういく』と『きょうよう』

高齢期に入ると「きょういく（今日行くところ）」と「きょうよう（今日の用事）」を持ち続けることが大事といわれます。あなたの好きなこと、楽しいことで人生の時間を埋めて、楽しく健康寿命を延ばしていきませんか？