

地域で老後生活を送るために 広報げろ 2014.03

地域で老後生活を送るために

日本人の平均寿命は現在男性約 79 歳、女性約 86 歳となっていますが健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を示す健康寿命はそれぞれ 10 歳程度短くなっています。老後の生活を有意義に過ごすためにはこの 10 年という期間をいかに短くするかが課題です。そのような中で、高齢人口の増加と財政難は健康寿命を延ばすためにできる個人の努力を求めています。今回は個人が地域で生活するためにできる方策について考えてみましょう。

◎ロコモティブシンドローム

健康寿命に最も関係が深いのが脚力です。歩くために必要な骨、筋肉、神経などの運動器が連携する機能は幼少時より発達し 20 歳代にピークを迎えその後次第に衰えていきます。この衰えをいかに少なくするかについて日本整形外科学会ではロコモティブシンドロームという考えを提唱し、運動器の衰えを認識し、その対策をとることを訴えてきました。金山病院整形外科でも情報掲示板などで情報を提供し、受診時にその対策を指導しています。

◎健康寿命の延長は栄養から

体調不良を訴え受診される高齢者の多くに、栄養状態の指標である血中アルブミン量の低下がみられます。老々二人生活や独居生活では食事がおろそかになったり栄養が偏ったりします。将来に備えて料理に取り組む男性も増えているようです。おいしい食事は食欲という点でも重要ですが、栄養に偏りのない、カロリー、塩分などを控えた食事を心がけましょう。ごはん、パン、麺類などは控え緑黄色野菜、肉、魚を摂ること、間食は本来の食事での食欲を抑えるような糖質などは控え、乳製品や果物などにしましょう。最近では食材にもさまざまな形があります。栄養を考え、食べられるものを食べるのではなく食べなければならないものを食べるという意識が必要です。

◎介護認定を受けましょう。

日常生活に支障をきたすようになったら介護認定を受けて必要なサービスを受けることが地域での生活の維持、ひいては地域社会の維持につながります。生活の場に他人が入りこむことに対する懸念は、多くの場合サービスを受けて得られる満足感によって払拭されています。

◎医療機関の利用は効率よく。

専門的な治療が必要な病気をもちながら地域で生活していくためには、専門病院と近くの医療機関を、紹介状などで情報を共有しながら効率よく利用することが大切です。病状の進行を抑えるためのきめ細かい経過観察や指示を受けるためばかりでなく、病状が急変した時にまず頼らざるを得ないのは近くの医療機関です。

◎地域生活を支えるボランティア

できる人ができない人のために余力を提供するのがボランティア活動です。行政の能力は限られておりマンパワーも少ない地域においては積極的にボランティア活動を発見し参加することが本人の生活力も高めます。