

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

令和5年8月29日
#健康管理士 村山 章

日本対がん協会会長の垣添忠生氏が「介護保険の危機」と題して、読売新聞に寄稿していました。財政難・人手不足が深刻なようです。65歳以上の高齢者が全人口に占める割合を示す「高齢化率」が、2020年の数値で日本28.6%、ドイツ21.7%、英国18.7%、米国16.6%となっており、日本が突出して高いことが分かりますが、あと20年近くはこの割合が増加し続けるとのこと。戦後生まれの団魂の世代は、2025年に全員が75歳以上の後期高齢者となるため財政難はもっともっと深刻になるようです。解決策として第一に挙げられるのが、自立して生活できる「健康寿命」を、できる限り延ばすこと、第二は、慢性的な介護人材の不足を、いかに解消するか。第三は、介護現場で収集したビッグデータをAI（人工知能）で分析し施策に活かす、など新たな技術も駆使しながら新たな介護の在り方を探る努力だそうです。

以前にも書きましたが、介護に頼る期間は男性8.73年、女性12.07年になります。健康寿命を延ばすことは私たちの努力で、できます。この仕事が少しでも健康で心豊かに長生きできる人生に役立つことができればと思っています。タオルたたみは指先を使いますので脳を刺激する効果があり、認知症予防にもなると言われます。皆の努力で健康寿命を延ばしましょう。

転倒すると骨折して動けなくなり、筋力が衰えて要介護になる悪循環がドンドン始まるようです。転倒しないためには、スネの外側から足の内側につながる前脛骨（ぜんけいこつ）筋を鍛えることが大切のようです。ウェル・ビーイング（身体的・精神的・社会的に良好な状態）の見地から言いますと、①足の先端を上にあげるトゥーライズ、②段差昇降、③壁につかまって、少しお尻を後ろに突き出し、足の先端を上を上げる運動が前脛骨筋を鍛える効果があるようです。皆の努力で健康寿命を延ばし、大切な介護保険制度を守りましょう。