

資料②

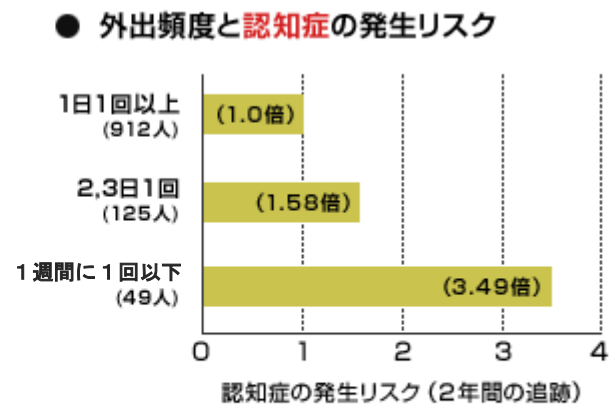
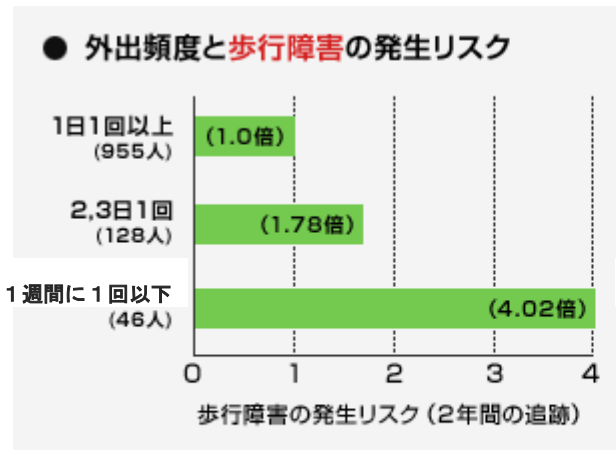
外出が歩行障害と認知症のリスクを大幅に軽減・・・東京都老人総合研究所の研究成果

外出を週1回以上する高齢者は、週1回以下の人と比べて歩行障害になるリスクが4分の1、認知症になるリスクが3.5分の1。そんな調査結果を東京都老人総合研究所の新開省二・研究部長がまとめました。また、もともと歩行障害のある人でも、外出が多いほど改善しているという結果も出ました。「外出の頻度が多いほど、健康維持や回復に効果がある」と分かったわけです。

では、どういう外出がよいのでしょうか。新開さんによると、それはただ漠然と歩くのではなく、頭を使って歩くこと。散歩をするにも、風景を楽しんだり、新しいコースを探したり、気になるものを見つけたらケータイで写真を撮ってみたり・・・と好奇心をもって歩きましょう。

「転倒でもしたら危険だから外出しないほうがいい」という人もいますが、むしろ外出することで本人も「転ばないようにしよう」と気をつけ、頭にも刺激になります。

外出を日常習慣化することも大切です。そのためには、地域で開催されている高齢者の自主的サークルやボランティア活動に参加するなど、地域資源を有効に使うのも一つの手。人と交流する機会にもなるので、「きちんとした身だしなみや姿勢でいよう」という気持ちも生まれます。こうした「ほどよい緊張感」のある外出が、頭とからだを活性化させるのです。



新潟県Y市で65歳以上の高齢者を対象に2001年から2年間追跡調査した結果

※両グラフとも、もともとの健康状態や社会的役割の差による影響を除いて比較

(資料) 財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団 東京都老人総合研究所 [第93・95回老年会公開講座 第三のキーワード!] より

旅は“生活空間”を広げる

最近の研究では、生活空間の広がりが高齢者の健康に密接に関係することも分かってきました。生活空間を広げるという意味では、旅行もいでしょう。日常とは違う新鮮な緊張感がわきますし、旅に備え体調管理に気をつけたり、旅のプランづくりで頭を使うことにもなります。

WHO(世界保健機関)のICF(国際生活機能分類)でも最近、健康のためには心身機能構造だけではなく社会参加や活動も大切だと位置づけるようになりました。これまでは「心身が元気であれば社会参加ができる」と思われていたのですが、その逆に「社会参加することで心身も健康でいられる」という相互作用があるのだと、国際的にも認められるようになってきたわけです。年をとっても障害があっても、どんどん外出や旅行を楽しんで、心も体も元気であるように心がけましょう。

お話しくださったのは



財団法人東京都高齢者研究・福祉振興財団 東京都老人総合研究所 研究部長

医学博士 新開省二先生

健康で長生きするための秘訣や高齢者の閉じこもりの研究を行っている。厚生省「健康度評価・健康教育ワーキンググループ」委員、長寿科学総合研究事業、政策科学推進研究事業などの主任研究者を歴任。