

人生100年時代に備えて

内閣総理大臣を議長とする

人生100年時代構想会議は、高齢者から若者まで全ての人が元気に活躍し続けられる社会、安心して暮らすことができる社会をつくる必要から、「人づくり革命 基本構想」において人材投資が重要としていきます。そして、その施策として「幼児教育の無償化」、「高等教育の無償化」、「大学改革」、「リカレント教育」、「高齢者雇用の促進」を挙げています。特に「高齢者雇用の促進」については、人生100年時代の必須の施策と考えられます。

一方、ある研究者による20年以上にわたる、60歳を対象とした生活機能に関する追跡調査では、男性においては90歳まで自立した生活ができる

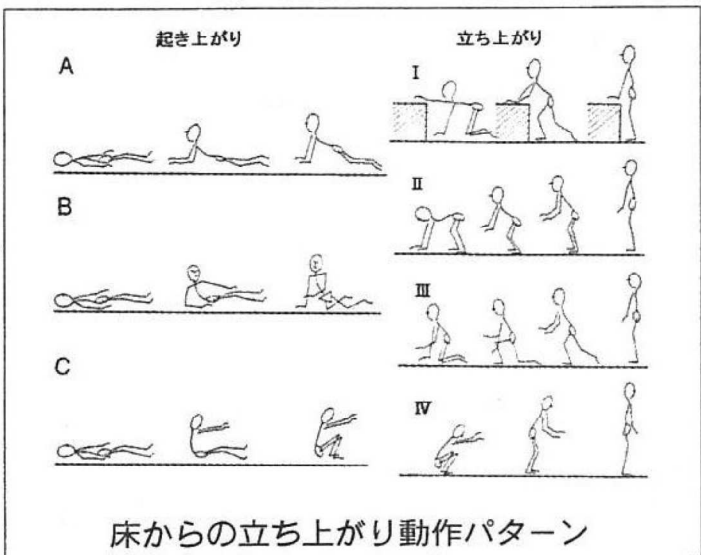
県立大発! 耳より健康情報



<20>

埼玉県立大学教授 星文彦

人は約10%で、約70%の人が70歳頃から徐々に生活に支援や介助が必要となり、90歳頃には死亡に至るという報告があります。身体機能を維持するとともに老いていく自分自身の機能を知ることが必要です。日常生活で最も基本となる動作は立ちしゃがみですが、床に寝た姿勢からの立ち上がる動作の仕方自身で元気を高めることができます。



生活機能維持に運動必要

子供は年齢とともにより難しい立ち上がり方を身につけていきます(図)。10か月の子はA-Iのパターンで初めて物につかまり、ひとりで立てるようになります。1歳の子はA-IIのパターンが可能となり、3歳半頃になるとB-III、6歳頃になるとC-IVで立てるようになります。

一方、老いとともに立ち上がり方は子供が獲得してきた順番に逆行するように変化して行きます。50歳頃まではC-IVのパターンを用いて立つことが多いですが、60歳頃になるとB-III、70歳を過ぎるとB-IIのような立ち方を用いるようになります。床からの立ち上がり方が、老いのパフォーマンスになりません。身体機能が老いていく過程を知ること、生活機能維持のために運動が必要であることの意味が理解できます。脚力と立位バランス能力の維持のための運動、スクワットや片足立ち、大股歩きなど日常で簡単にできる運動を続けることをお勧めします。