

期待される85歳の高齢者像

- ・視力・聴力に支障がない
- ・80・20で自分の歯が20本以上ある
- ・1日に1〜2kmくらいは歩ける
- ・好奇心があり、学習意欲があり、行動力がある
- ・社会参加がある
- ・ある程度の経済的支えがある
- ・老・病・死を自然なものとして受けとめ、自然に対して畏敬の念がある

※小澤利男 第2回日本老年医学会国際子賞受賞講演：老年医学の道を歩んで（日本老年医学会雑誌2017；54：211-221から引用）

これまで、平均寿命、健康寿命、超高齢社会、少子高齢化、フレイルなどについて紹介しました。前回は、65歳は高齢者の前段階であり、75歳からが高齢の始まりとも書かせていただきました。しかし、三ツ気だ！、まだ若い！と、たどり着くことは思っても、人は必ずあつても、これから先ず年をとります。5年

⑩ 85歳の理想像は？

桐生大学 桐生学短期大学部副学長 山科 章

人生100年時代の健康管理



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

ている方は少ないと思います。節目のときの自分をイメージしてはどうですか。

小澤先生は老年医学における長年の功績をたたえられ、日本老年医学会から尼子賞を授与されました。そのときの受賞記念講演で、「期待される85歳の高齢者像」として表の7項目を挙げられました。

先、10年先も、今と同じ健康寿命、超高齢社会、少子高齢化、フレイルなどについて紹介しました。前回は、65歳は高齢者の前段階であり、75歳からが高齢の始まりとも書かせていただきました。しかし、三ツ気だ！、まだ若い！と、たどり着くことは思っても、人は必ずあつても、これから先ず年をとります。5年

しょうか。70歳の時の私75歳の時の私。連載の第8回で紹介しましたが、生物学的年齢はずいぶんと若返り、70歳代は50年前に比べ15年以上若返っています。人生100年時代となれば、70歳の方の中間点は85歳です。80歳代で元気な方は大勢おられますし、イメージがわくと思います。自分の85歳をイメージしてみてください。あるいは、85歳の自分はどうありたいと思われるでしょうか。私にとってその答えは、高知大学老年医学講座名誉教授、東京都健康長寿医療センター名誉センター長の小澤利男先生の提言です。

※次回「原点に戻って健康とは何か」です。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。