

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1～2歩くらいは歩ける
- ・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回日本老年医学会尼子賞受賞講演：老年医学の道歩んで（日本老年医学会雑誌2017；54：211-221から引用）

小澤利男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歳の高齢者像を目標としておられるでしょうか。」

※次回は「原点に戻って健康とは何か」です。

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歳から高齢の始まりとも書かせていただきました。しかし「元気だ！ まだ若い！」と、思っている人も、人は必ず年をとり、5年

先、10年先も、今と同じと、いうことはありませぬ。皆さんは、5年先、10年先の自分をイメージしたことがあるでしょうか。日々、年を重ねていくのでなんとなく今があり、昔はこうだったと振り返ることはあっても、これから先のご自身をイメージし

⑩ 85歳の理想像は？

人生100年時代の健康管理

桐生大学 桐生大学短期大学部副学長 山科 章



【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。

し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「92歳の誕生日を迎えて15年以上若返っている」という文書を書かれています。小澤先生のお弟子さんの一人から紹介いただきました。とても素晴らしい内容で、多くのことを学び、また感銘を受けました。人生100年時代の通過点としての85歳、92歳はこれだと思われました。

保健・福祉

変異株が増加

4月に入り入学なども終わり、希にいる人も多いと思今は新型コロナウイルスの変異株が大変なためです。

第4波の流行が全国的に変異株が強く、感染力が強くも感染するといつり、気をつけなければなりません。県内でも徐おり、外出を極力

群馬県

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	0	0	0	0
RSウイルス感染症	0	2	0	0
咽頭結膜熱	4	8	8	8
A群溶連菌咽頭炎	31	24	24	21

「ぐんまげんきの5か条」推進

県民生活の向上を目的として、健康寿命を延ばすことを目指す「ぐんまげんきの5か条」を推進している。睡眠、運動、栄養、禁煙、禁酒の5つを徹底させることにより、健康寿命を延ばすことが期待されている。