

## 「超高齢社会への提言～鍵は介護予防にあり～」

### 巻 頭 言

京都市立医科大学大学院保健看護研究科保健看護専攻  
京都市立医科大学医学部看護学科看護学講座

岡 山 寧 子

毎年秋の気配を感じる頃になると、高齢者の様々なデータが公表される。今年も日本の100歳長寿者が5万人を越えたこと、世界一の長寿者が京丹後市在住の木村次郎右衛門さんの115歳であること、高齢化率も24%を越えたこと、香港に世界一の座は明け渡したものの平均寿命も女性で85.9歳であること等々、日本における超高齢社会の進展を数値的にも実感する。

先日内閣府は、高齢社会対策大綱を11年ぶりに改正したが、その中で「人生90年時代」を提唱している。平均寿命からみても90歳を生きる人は3～4人に1人となり、人生90年というのは現実的な響きがある。そして人生の長さだけでなく、人生をいかに長く健康的に暮らすのか、いわゆる健康寿命の進展、今、その模索が続いている。

そこで本特集では、この超高齢社会をいかに生き抜くのか、人生90歳さらに100歳をいきいきと暮らすための戦略について、介護予防という観点から論じていただくこととした。

介護予防という言葉をよく耳にするようになったのは、2006年の介護保険法改正において、要介護状態となることを防ぐアプローチということで、国の制度として導入されてからである。介護予防は「要介護状態の発生をできる限り防ぐ（遅らせる）こと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さ

らには軽減を目指すこと」（厚生労働省）と定義されているが、単に介護が必要な状態になるのを防ぐために行うものではなく、健康寿命を延ばし、高齢者自身が活動的で生きがいのある生活や人生を送るための取り組みである。現在、全国津々浦々、積極的な介護予防事業が展開されており、その効果が見え始めている。とはいえ、今年の6月に厚生労働省から報告された健康寿命（男性約70歳、女性約73歳）と実際の平均寿命とはまだまだ大きな開きがあることも事実である。

健康寿命が少しでも実寿命に近づくよう、さらなる介護予防の推進を願って、まず木村みさか先生には、ご自身の長年の調査から「動ける90歳代を目標にした体力」について、また日本学術振興会特別研究員（SPD）山田陽介先生には、要介護の大きな原因である「衰弱（医学的にはフレイルティな状態）とサルコペニア」を概説していただいた。そして広島市総合リハビリテーションセンターの吉田光由先生には口腔が健康の基礎ということで、「口腔機能が栄養改善や運動機能向上にもたらす効果」について、最後に京都学園大学の吉中康子先生に「介護予防と体操」について実践的な視点で執筆していただいた。本特集が、皆様ご自身の介護予防の一助にもなれば幸いである。