

【老年症候群の予防と対策】(介護予防)

世界一の老年長寿大国日本の介護予防対策について少し分かりやすく解説したいと思います。

高齢化社会では、すべての高齢者にとっての生活の質の向上(QOL、クオリティ・オブ・ライフ)を考慮した医療、福祉、保険が必要になります。

人間はただ生き延びるだけではなく、人間性豊かに人格を保ち最後まで生きることが大事です。

その為には、身体面、精神衛生面、家族社会面、宗教文化面、などについて総合的な配慮が必要です。

特に高齢者は一人で多くの疾病を併せ持っていることが多いので、専門分科した医療、保険、福祉、と言った縦割りのシステムでは適切な対応が困難になります。そこで全人的な包括的システムが必要不可欠になります。

老化は誰人にも避けることの出来ない宿命的な問題です。老化現象で様々な症状が引き起こされる病気を、医学的に『老年症候群』と呼びます。

老年症候群とは何かについて解説します。一般には老年は65歳以上、特に75歳以上を後期高齢者と呼びます。東京都老人総合研究所の研究結果から、老年症候群の特徴には大きく分けて以下の3つがあります。

【老年症候群】

- ① 明確な疾病ではない(加齢のせい、とされる)
- ② 症状が致命的ではない(生活上の不具合とされる)
- ③ 日常生活への障害が初期には小さい(本人にも自覚がない)

これらの症状がありながら医療機関への受診は少なく、また、医療機関側も一定の水準がなく、治療、予防が困難というのが現状です。特に75歳以上の地域在住の比較的健康に生活されている後期高齢者においても、容易に要介護状態へ発展、あるいは不健康長寿の増大化を招く兆候や、障害が確実に存在していることが、様々な研究から明らかになっています。以下老年症候群の症状を列記します。

- ・転倒 ・軽度認知症 ・足のトラブル ・失禁 ・口腔の不衛生状態
- ・うつ ・閉じこもり ・生活機能低下 ・低栄養 ・睡眠障害

これだけの項目に驚かれたのではないのでしょうか。

「転ばぬ先の杖」「備えあれば憂い無し」ということわざがありますが、どれ一つとっても日常生活には欠かせないものばかりです。これらの老年症候群は正しい知識と予防的努力

次第では飛躍的に改善されます。介護予防運動は、今から自分のこととして取り組まれたらいかがでしょうか。

あさひ鍼灸院 吉野 秋人