

厚生労働省によると2021年度の平均寿命は、男性81.47歳、女性87.57歳であり、また平均寿命と健康寿命の差は男性で約9年、女性で約12年となっている。

女性が男性より長寿な理由については、染色体の違い(男性はXY、女性はXX染色体)、遺伝子の違い、環境因子の違い、等が考えられるがまだ解明されていない。平均寿命と健康寿命の差の期間は健康上の問題で何らかの制限のある生活を送る期間であり、フレイル状態にあると考えられる。厚生労働省では、「フレイルとは加齢や疾患によって身体的・精神的なさまざまな機能が徐々に衰え、心身のストレスに脆弱になった状態」、と定義している。

フレイルを予防し、健康寿命を延ばす為には、

- (1) 適度な運動
- (2) バランスのとれた食生活
- (3) 社会参加

が推奨され、この観点からこのテーマを検討、遂行し報告書に取り纏めた。

特に食生活に関しては、管理栄養士の先生にレビューして頂き、『自分の食事の偏り』を見つけ、それに対応していくことが大切である、とのコメントを頂いた。

老化とは時間の推移とともに体内で不可逆的に進行する生理的な生体反応であり、この世に存在する‘生きとし生けるもの’にはそれぞれが持つ固有の最大寿命があり、残念ながら、‘生物学的永遠の命’は存在しない。

老化というのはほとんどの疾患の最大の危険因子であり、老化を理解し対応することができれば健康寿命を平均寿命に近づけることができ、また、食生活の改善、適度な運動、社会参加などの環境要因を見直すことで老化を改善することができる。

多くの高齢者にとって健康長寿は一つの目標であり、健康な高齢者が増加すると医療費の削減や社会構造の変化が期待される。健康な高齢者が社会参加し、生活を楽しみ、生き生きとした日々を送る社会を構築することが健康寿命を伸ばすことに直結すると考える。