

◎ 今日の講話を聞いて特に印象に残ったのは、「健康とは身体的、精神的、社会的にも全てが満たされている状態のことを指し、不健康な状態は、高齢者だけではなく若者にも起こりうる」という内容です。特に高齢者の場合は、周りの環境などによって不健康な状態が長引くと、うつ病や生活習慣病によるがん等の症状を引き起こしやすくなってしまいます。これにより介護保障費が増加してしまう可能性があります。「早めに生活習慣病を予防」「介護予防」を試みれば、これらの悪循環を止めることができます。「介護予防」において大切なのは、老年症候群の前ぶれに、早く気付くことです。老年症候群を長時間ほうっておくことは、廃用症候群のリスクを高めることにもつながるので、特に一人暮らしの高齢者に対しては、周囲がその異変に気付いてあげることとても重要だと思いました。しかし、これらの介護予防の実現は、その人を取り巻く環境が大きな影響を与え非常に多様であるため、介護を希望する側も簡易的なストレッチ等を細めに試みながら、積極的にその症状改善に取り組んでいくことが現代は求められていると感じます。少子高齢化を止めることはすぐにはできないけれど、QOLを高めることは、個人や社会の努力次第で十分に実現可能であると思いました。

◎ 今日の講話は、将来、自分はどのように健康を守っていけばいいのかということについて深く考えると同時に、今、自分が両親や祖父母に何ができるのかということについても考えられるいい機会だと思った。

日本は健康寿命と平均寿命の差が他のどの国よりも激しいことや、少子高齢化などたくさんの健康問題をかかえていることがわかった。健康問題の改善で大切なことは、生活の質の向上が一番である。高齢になるにつれてかかえる健康問題は多くなってゆく、病気や、がんだけでなく、腰痛や、膝の痛みなどもあられ生活に大きな支障を来すことになる。このような問題を少しでもやわらげたり改善したりできるのが、“運動”することである。少しの散歩や、イスを立ったり座ったりするだけでも効果が出てくるようだ。

今、私は若くて、健康である。講話の内容を忘れないうちにできることは、自分の祖父母を気にかけてあげることだ。生活習慣をくずしていないか、運動しているのかなど、自分にできることを探して行動していきたい。

◎ 健康寿命を初めて知った。高齢でも健康だったら社会貢献できるので、健康寿命を延そうとするのは大事な事だと分かった。生活習慣病になると、健康寿命も短くなるので生活習慣をよくするべきと考えた。私は、あらゆる運動が嫌いで、高校を卒業したら、最低限の運動しかしないと思うので、高齢者になった時に心配なので、いつか運動習慣を身につけるように心がけようと思った。老年症候群から廃用症候群へ変化してしまうと大変なので、介護予防をやらないといけないことが分かった。現在でさえ何も無いときは家にいるので、仕事もやらないと高齢者になったら、更に閉じこもって寝たきりになりそうな気がした。最近思い返すと靴下をはくときに無意識に座っているので、ロコモかもしれない。転倒する要因が色んな所にあるので気をつけないといけないと思った。部活で楽器を週4で抱えているので、腰痛とは仲良く付きあうことにした。

- ◎ 今回話を聞いて、介護が必要となる期間が男性 9.2 年、女性 12.7 年と男女ともに多いことが分かりました。年々出生率が減少して、高齢化が進んでいく中、いかに高齢者が長生きできるか、住みやすい環境をつくることができるかということが大切になってくるなと思いました。とは言ってもずっと家の中にいると、運動機能が低下してしまって、メタボ（メタボリックシンドローム）やロコモ（ロコモティブシンドローム）になる確率が高くなってしまいます。また、老年症候群や廃用症候群になってしまうかもしれません。まずは、自分でしっかり予防する、自分でできることはできるかぎり自分でして、自分の生活を楽しむ気持ちも大切だと思いました。老年症候群や廃用症候群は必ずしもなおるわけではありません。でも、進行をおくらせることはできます。日々のからだの変化に少しでも気づけるようにして、もしものために自分でも対策していけたらいいと思います。今は、子どもも、メタボやロコモ、生活習慣病にならないとは言いきれません。運動不足の人と、運動をしすぎてスポーツ障害になってしまう人の差が大きいのが現状です。痛みは動かすことで予防できるとは言われていますが、高齢者も子どももルーの法則に従って、適度な運動を毎日継続していけたらいいと思います。今回習った筋力トレーニングと、バランストレーニングの複合トレーニングも取り入れていきたいと思っています。
- ◎ 今までは、寿命が長いことは、みんなにとって良いことだと思っていた。長生きすると楽しいことがいっぱいありそうだし、みんなが喜ぶことだと思っていたけど、実際、今の日本では、86 才ぐらいまで平均寿命があるのに、そのうち最後の 12 年間ぐらいは、日常生活に制限がある期間であるということにおどろいた。健康寿命で終わってしまって、日常生活に支障がでてきしまうと、生活の質が落ちて、本人やその介護をする人の精神的な負担だけでなく、金銭的に負担もおわせてしまう。きっと、その 12 年間に、高齢者本人だけではなく、その周りにいる人たちにとっても、苦しい期間になってしまうだろうから、健康寿命を伸ばすことは本当に大事だなと思った。健康寿命が伸びることは、本人や周りの人たちのためではなく、私たちにも関わってくることだということにおどろいた。社会保険や医療費などは、ダイレクトに私たちと関わっていることだし、これから、もっと少子高齢化が進んでいけば、これ以上、こういう問題はより深刻になると思う。だから、今のうちから運動をするなり、生活習慣を改善するなり将来の健康寿命延伸を考えた生活を送っていきたい。
- ◎ 医療の発達だけでは、人々の QOL の改善は不可能である。これが、今回の講話で一番印象に残ったものだった。ではどうすれば QOL を向上させることができるのか。その鍵こそ、個人ないし個人が属する地域社会の、健康維持への高い意識なのである。医療の力に頼りきりになるのではなく、日常の生活習慣を見直し、自ら主体的に、健康であろうという努力が重要なのだ。
- それを踏まえて、自分の老後の人生について考えてみた。僕は現在テニス部に所属しているが、テニスは生涯スポーツの一つとされている。ぜひこれからの人生において、健康を維持する為の手段として、今の部活動の経験を生かしていきたい。老後はテニスサークルに所属して、楽しみながら健康増進をはかっていく。ここであることに気付いた。この方法による健康増進には、「人と人とのつながり」が不可欠であるということ。自分一人では、決して成し得ないものであるということ。ゆえに健康寿命の延伸は、お互いに協力し合って生活を送ることができるようなコミュニティの形成と、深く関わっているのである。だからこそ、これからの生活において、規則正しい生活習慣の確立はもちろん、社会性を育むことに関しても、尽力していきたい。

- ◎ 老年症候群は誰でも進行し止めることができないけれど、日々の体の変化に目を向けるところから進行を遅らせることができるということを学びました。廃用症候群は閉じこもりから始まって低活動になり、寝たきりになってしまうと進行してしまい虚弱になってしまいます。運動器症候群と呼ばれているロコモと虚弱という意味のフレイルが合わさると老化が進んでしまうので、適度な運動やストレッチを心がけたいです。最近「子どもロコモ」もはやっていて、運動をよくする人としらない人では差が出てきます。原因は、時間、空間、仲間の三間（サンマ）の減少です。バランスと柔軟性を大切に、子どもロコモにならないように気をつけていきたいです。また、介護予防は転倒予防など色々な例があるけれど、一番重要なのは人の個別性で予防はひとりひとりちがうということです。生活機能を適切に評価し、けがせずに適度に運動することを忘れずにいきたいです。痛みは体を動かすことで予防できるので介護を受けない体をつくっていきけるように、今日習ったことをしっかり身につけていきます。

- ◎ 「健康とは、身体的、精神的、社会的に満たされていること」とありましたが、これはなかなか達成するのが難しいと感じました。また、保健の授業でも、健康寿命を伸ばさないと、社会保障費に影響することは習いましたが、その時はそんなに大変なことではないと思っていました。しかし、今回の社会保障費のグラフを見て、さすがに金額が高すぎると思い、危機感を抱きました。「健康寿命」を伸ばすためには、“運動”が大きく有効であることを知ったので、自分の祖父母にも、いろいろな運動を教えていきたいと思います。その点で考えると、農家などの外で働く人たちは、健康寿命が長くなるのではないかと思いました。また、特に「子どもロコモ」は正直恐ろしいと思いました。まだ、治すことが可能なので良かったですが、子どものうちからロコモになってしまうと、大人になってからもっと大変だと感じ、対策していくことが大切だと思いました。

- ◎ 今日の講話を聞いて、介護予防の大切さを学んだ。特に印象に残ったことは二つある。一つ目は、老年症候群の進行し始める時期を遅らせることが可能であるということだ。老年症候群には生理的老化と病的老化の二つがあり、それらはだれにでも必ず訪れるものだが、できるだけ寝たきりを防ぎ、適度な運動をすることで遅らせられる。また、子どもロコモが今問題になっている。子どもロコモにならないためにも、できるだけ長く元気でいられるためにも、ストレスをなくしたり体を動かしたりしていこうと思った。二つ目は高齢者の死に場がなくなってきたということだ。そして最近はそのを防ぐために“地域包括ケアシステム”というのがあると知り、すごく安心した。日本は高齢化社会であるし、フレイルの人も多くいると思うので介護施設や介護する子ども達はこれからもっと必要になってくると思った。介護予防にやり方は一人一人違うのですごく大変だと思うが、高齢者一人一人としっかり向き合って支えてあげることが大切だと感じた。今の便利な社会の良い部分を活かしながらも悪い部分と向き合い、QOLを良いものにできるように努めていこうと思う。

◎ 今日の講話から、健康寿命と寿命の差をいかに減らしていくかというのが重要で、特に、運動の素晴らしさを強く感じました。身体的な衰えだけでなく、精神的（知脳）な衰えも止めることができるという運動を将来的にも続けていきたいと思います。

さて、少し話が変わりますが、個人的に運動の能力の二極化という言葉が少し心に留まりました。なぜならこの現象が僕の周囲の人々にも起きているように感じたからです。まず、最初に思いついたのは僕の弟で、あまり運動をしようとせず、You tube ばかり見えています。さらに、最近では就寝時間も遅くなっており、子どもロコモ気味です。そのため今回の講話を通して弟の生活習慣や運動習慣を変えてやりたいと思うようになりました。今日学んだようなストレッチや運動もそうですが、日常生活習慣を見直すことによって弟の生活を修正してあげたいと思います。また、このことを自分に反映させて、自分も将来的にも健康的に過ごさせていけるように頑張っていきたいと思います。さらなるQOLを目指していきたいです。

◎ 健康寿命と平均寿命の間に差があることは知っていましたが、期間が10年前後と長く、病気などで苦しんでしまう期間なのだと分かり、驚きました。その期間を少しでも楽なものにするため様々な制度がととのえられていて、ありがたいと思うと同時に、多くの予算がかけられているのだと思うと、健康な体を維持したいなと強く思いました。高齢者の健康寿命が延びれば、医療費が削減され、また、働き手が増えるため、経済にゆとりが生まれると思います。だから、医療費にお金をかけることも大切ですが、健康を維持しやすい環境を整えることが最も大切なのではないかと考えます。また、老年症候群の人の正しい介護法が分からず廃用症候群に悪化してしまうように、正しい知識を身につけ広めることも大切だと思いました。今回のような講演があることで正しい知識が広まり、生かすことができるので、このような機会があるありがたさを実感することができました。今日もらったハンドブックを参考に、祖母達と健康寿命をのばす運動をしてみたいと思います。

◎ SS保健の授業でも触れていた「健康」の定義について、どのような課題が残っているか、どのような取り組みが必要なのかを考えるきっかけを講話から得ることができました。まず、平均寿命と健康寿命に差があることで、QOLが大きく損なわれることや、金銭面での負担が大きくなることに対して、教授がおっしゃったように、私も、高齢者が病気やけがで自立できなくなることを減らすことが重要だと考えます。少子化の問題もあり、介護の人手は減る一方です。なので、ある程度若い年齢の40~50代あたりから、病気にならないような食生活や、けがをしにくい体づくりをする意識づけを今後すすめていくべきではないかと考えます。次に医療費の3分の1が生活習慣病関連であることについてです。これについては健康診断を半年に1回ほどのペースで利用することや、先ほどの高齢者の自己管理も大切だと思います、このように常に健康に気を付けて生活することは将来の健康にもつながると考えます。