

- コーディネーター : 鈴木 隆雄 (国立長寿医療研究センター理事長 (総長) 特任補佐、
桜美林大学加齢・発達研究所長、大学院教授)
- パネリスト : 葛谷 雅文 (名古屋大学大学院医学系研究科地域在宅医療学・老年科学
講座教授)
- : 小松 美砂 (三重県立看護大学老年看護学教授)
- : 雲井 純 (株式会社百五経済研究所特別顧問)
- : 田村 学 (津市健康福祉部長)

皆様、改めまして、今日は御参加いただきありがとうございます。午前10時から始まっていますので、皆さん少しお疲れかもしれませんが、最後のこのセッションはパネルディスカッションということで、「健康寿命を延ばすための人づくり・地域づくり」というタイトルで皆様から、それぞれのスペシャリストでございますので、いろいろな御意見、あるいはお考えを、あるいは貴重なデータといったようなものを頂戴しながら進めてまいりたいと思います。

私は、先ほど御紹介いただきましたように、コーディネーターを務めさせていただきます鈴木でございます。どうぞよろしくお願いいたします。

最初に、私のほうから、今日の高齢社会の実態について、特に高齢者の健康というのはかつてないほどに実は健康度が高くなっております。そういったデータを1つきちっとお示ししたいと思います。そして、昔は、高齢者の健康をはかる指標があり、つい最近まで使われていたんですけども、かなりそれが古くなってきて、新しい指標がようやく開発されました。その指標を見ると、こんなにレベルが高いのかということをお改めしてお気づきになられるのではないかと思います。

続いて最初に、皆様から御覧になって左側、最初に、名古屋大学の葛谷さんのほうからは、特に高齢期に気をつけなければいけない危険な老化というんでしょうか、専門的な用語ではフレイルというふうに呼びますけれども、きちっと対処しないと健康寿命を延ばすということができませんので、そういった視点で少し医学的な面からお話をいただこうと思います。その後は、三重県立看護大学の小松さんのほうからは、もう少し虚弱が進んだケア、それを地域のみなでどうやって見守っていくのかとか、そういったようなことも今非常に大事な時代に入っておりますので、その辺のところを御紹介いただこうと思います。それから、百五経済研究所の雲井さんのほうからは、特に三重県、あるいは津市を中心とした、高齢者、人づくり、地域づくりにとって大事な基礎データとなるような三重県特有の、いろいろなデータを御紹介いただきながら、最後に、先ほども30分ほど津市の取組を御紹介されておりましたが、津市の健康福祉部長の田村さんのほうから、プラスアルファでいろいろな津市の現状もまた踏まえてお話をいただこうと思っております。

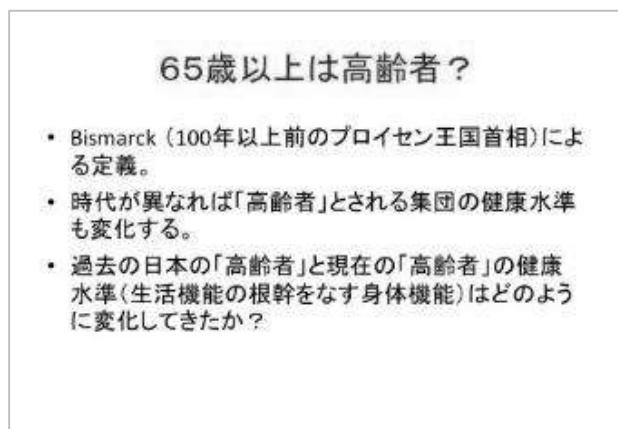
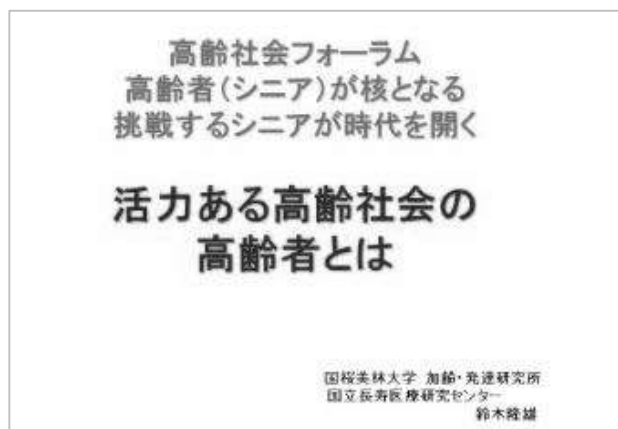


いろいろな視点、切り口から、特に今後の日本の超高齢社会を迎えるに当たってのポイントといったようなものを皆さんとともに考えていただければいいかなというふうに思っております。

●高齢者の定義

それでは、最初に、私のほうから、今日のパネルディスカッションの中で、「活力ある高齢社会の高齢者とは」ということで、今日の日本の高齢者の健康度について少し御紹介をさせていただきます。

今、実は日本では、高齢者というとみんな65歳以上の方を言います。しかし、これは国によってちょっと違いまして、例えば隣の中国などは、今でもまだ60歳以上を高齢者としているような国もございます。多くの先進諸国、既に高齢社会を迎えた諸国では、大体押しなべて65歳以上を高齢者としてますが、65という数字、あるいは年に何か意味合いがあるかということ、実は全く意味がないんですね。



誰が決めたかということ、100年以上も前に、ビスマルクという大変有名なドイツの宰相ですけれども、その方が、まだ65歳以上の方が人口のわずかだったときに、高齢者はそれまで国のために尽くしてくれたんだから、その後はゆっくり余生を過ごしていただくということで、65という数字を立てたんですね。でも、それに何も別に意味があるわけじゃなくて、当時はたかだか数%ですから大きな社会負担にはならなかったという点があります。しかし、今日では、日本なんかは世界で最も高齢化率が進んでおりまして、26.7%、実数でいうと3,340万人の方が65歳以上です。しかも、もっと大事なことは、だんだんと時代が変われば、高齢者とされる方々の健康の度合いが違ってくるといことですね。120年前の65歳以上と今日の65歳、全然違います。それは容易に推測できることだと思います。実は、日本の高齢者は10年前とちょっと違う、20年前とはかなり違っています。

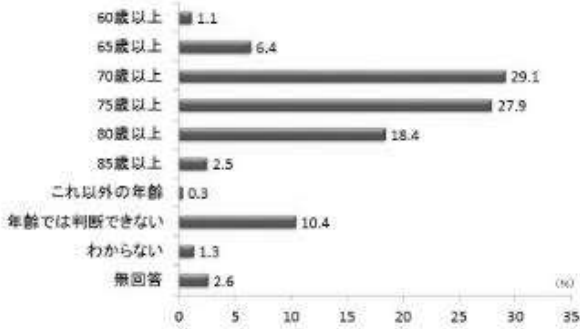
●高齢者の意識

今、日本では、まさに今回のフォーラムを開催している内閣府から出された意識調査ですけど、「一般に何歳ごろから高齢者だと思いますか」と。皆さんもざっと今すっとイメージすると、60とか、65というのは非常に少ないんですね。70歳以上とか、75歳以上を合わせると6割を占めているということになりますので、一般の皆さんの意識も、別に65だからと急にその方々を高齢者だと思っていない。意識がそもそも変わってきているということがございます。実際のデータをここに御覧いただきます。データは、老化に関する研究は、非常に精度の高い老化の研究をやっているのは日本で2か所あります。その2か所から全く同じデータが出ているんですね。それを御紹介します。

高齢者の日常生活に関する意識調査

(内閣府・平成27年1月29日)

あなたは一般的に何歳ころから高齢者だと思いますか(総数3,893名)



わが国の高齢者の健康状態について —高齢者は若返っているか?—

東京都老人総合研究所

老化に関する長期縦断研究(TMIG-LISA)から

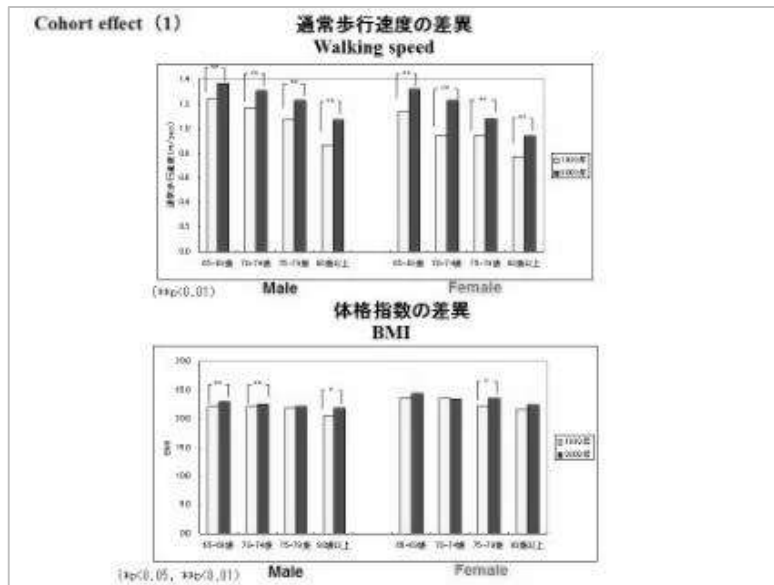
(鈴木隆雄、桂 玲穂、厚生省の指標、2008)

1) 前期高齢者と後期高齢者の10年間の縦断変化

2) 1992年コホートと2002年コホートの比較

●歩行速度で見る高齢化

1つ目は、東京都老人総合研究所というところが出したデータです。いずれも歩くスピードを測定しているんですね。年をとったときに歩くスピードってすごく大事なんです。皆さんは、毎日、実は、ある一定の速度以上で普通に生活しておられます。それはどういうことかという、大事なのは、1秒間に1メートルを進む速さなんです。



実は、この速さがないと、町なかの横断歩道を青信号のうちに渡り切れないんです。ということは、横断歩道を渡り切るためには、1秒間に1メートルの速さで渡る能力が必要になります。

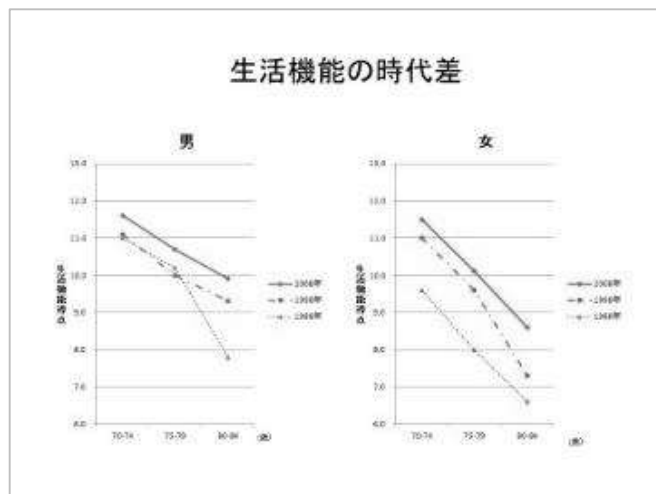
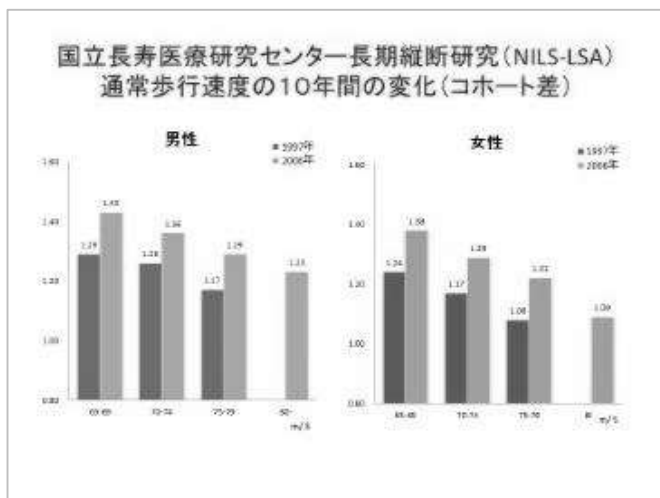
ですから、歩くスピードというのは、実はいろんなことで大事なんですけども、これを見ていただきますと、この上のほう、こちら側のグラフが男性です。こちら側のグラフは女性です。黄色いのは1992年の高齢者たち、赤いのは2002年の10年後になって高齢者になった方々です。各年齢階層、65から69、70から74、75からというふうに振ってあります。縦軸は歩くスピードです。どうですか、皆さん。1992年に65歳以上だった高齢者の方に比べると、2002年の高齢者の方々というのは、男性も、女性も、どの年齢階層も、全て新しい高齢者のほうが速く歩いています。

実は、この10年間で日本では4歳平均寿命が延びたんですね。平均寿命が延びて高齢者が増えるということは、このデータだけ見ても、例えばイメージとして、よく腰が曲がったり、足が曲がったりする高齢者のイメージがありますけれども、そういう人が増えるんじゃないくて、若くて活力の高い人たちが増えてくるんだということのを正しく認識しておく必要があるかと思います。

●高齢者の寿命は延びている

これは国立長寿医療研究センター、ここも非常に精度の高い老化の研究を行っております。ここでも、これは、今度は、1997年に65歳以上だった人たちと、2006年に同じ地域で65歳以上だった人たちの同じように歩くスピードを比べています。

先ほどの東京都老人総合研究所のデータというのは、実は、秋田県で調べられたデータなんです。これは、愛知県の大府市、あるいは東浦町の一般に住んでおられる高齢者の方々を調べたデータです。これも見てみると、10年前の高齢者に比べて、男性も、女性も、どの年齢階層も、みんな速くなっていることにお気づきになるかと思います。ですから、こういうことが日本全国で起きている。どういうことかということ、今の高齢者は、10年前、20年前の高齢者に比べて、歩くスピードだけでいうと大体10歳ぐらい若返っていると、あるいは老化が先送りされているというふうに考えられています。

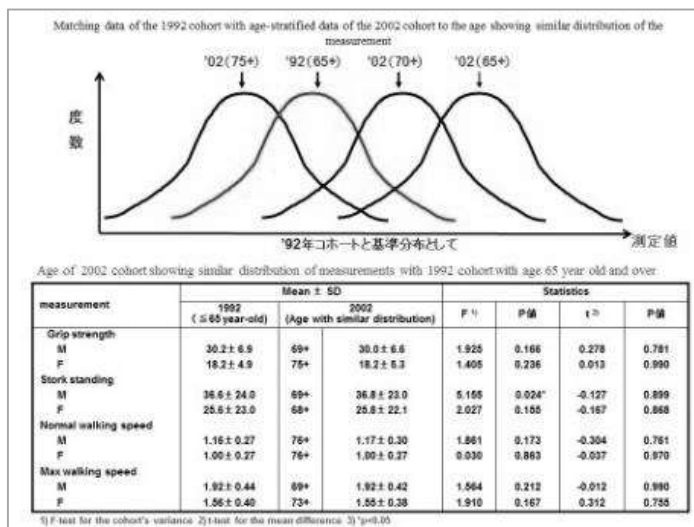


これは、歩くスピードではなくて生活する能力を測定したものです。同じように、これも非常に正確にとられたデータですが、女性を見てください。13点満点で生活機能を測定しています。後でもうちょっと詳しく言います。この一番下の点線は、1988年に70歳以上だった女性たちの13点満点で見たときの生活の能力です。次の線は、それから10年たった同じような年齢層の方々の生活機能の得点です。最後に、上の線は、2008年のデータです。

すなわち、10年ごとに同じ地域の同じ年齢階層の人たちを生活の能力がどう変わっていったか、高くなっていったのか、低くなっていったのかを見たデータです。

女性のほうは非常にきれいにできておりますから、見ていただくとわかりますが、10年ごとにその平均得点がどんどん上がっております。どの年齢階層も上がっております。20年たつと、13点満点で平均点で2点上がっているんですね。これは、この地域にいる約1,000人の方々を調べたデータなんですけれども、1,000人の方々が13点満点の生活をする能力を調べたときに、平均点で2点も上がるというのは非常に大きな上がりです。

このようにして、歩くスピードも速くなっている、生活をする能力も高くなっているということで、日本の高齢者というのは、確実に、非常によく上がっているということなんです。となれば、私たちがややもすると古い時代の高齢者をイメージして物を考えがちですけれども、今日の高齢期には、やはりもうちょっと新しい、私たちは正しく理解した、今の高齢者は特に比較的若い高齢者、前期の高齢者と言いますが、非常に能力が高くなっているんだということを御理解していただきたいと思います。



今、13点満点と申し上げました。13点満点ではかった生活の能力というのは、実は、この質問票なんです。これは、とても日本で代表的に今まで使われてきた老研式活動能力指標という東京都老人総合研究所というところが開発した、これができればあなたは立派な生活機能が自立していますよという、その13点の質問項目なんです。例えば、バスや電車を使って1人で外出できるか、日用品の買い物ができるか、自分で食事の用意ができるか、請求書の支払いができるか。知的活動性については、年金などの書類が書けるかとか、健康についての記事に興味があるかとか、社会的役割は、友達の家を訪ねることができるかとか。全部で13点満点です。これが満点をとればいいんですが、実は、今の比較的若い65歳から74歳という前期の高齢者の方々は、ほとんどの方が満点をとってしまいます。皆さんだって、ほとんど満点をとっていると思うんですね。それはなぜかという、1986年、今から30年前にできたものなんですね。皆さん、満点をとるということは、中学校の3年生に小学校3年生の算数のテストをやっているのと同じことです。ですので、これを変える必要があるということが出てきました。

今日の高齢者の
健康度は高くなっている

プロダクティブ・エイジング
に向けての
新たな生活能力指標の開発

(1) バスや電車を使ってひとりで外出できますか 1. はい 0. いいえ

(2) 日用品の買い物ができますか 1. はい 0. いいえ

(3) 自分で食事の用意ができますか 1. はい 0. いいえ

(4) 請求書の支払いができますか 1. はい 0. いいえ

(5) 銀行の預金・郵便貯金の出し入れが自分でできますか 1. はい 0. いいえ

知的活動性

(6) 年金などの書類が書けますか 1. はい 0. いいえ

(7) 新聞を読んでいますか 1. はい 0. いいえ

(8) 本や雑誌を読んでいますか 1. はい 0. いいえ

(9) 健康についての記事や番組に関心がありますか 1. はい 0. いいえ

社会的役割

(10) 友だちの家を訪ねることがありますか 1. はい 0. いいえ

(11) 家族や友だちの相談にのることがありますか 1. はい 0. いいえ

(12) 病人を見舞うことができますか 1. はい 0. いいえ

(13) 若い人に自分から話しかけることがありますか 1. はい 0. いいえ

老研式活動能力指標 (1986年発定)

各項目の「はい」が1点、「いいえ」を0点とし、13点満点として生活での自立を評価する。