



健康長寿 “鍵はフレイル予防”

上手な老い方の秘訣をご存じでしょうか。それは、年を重ねる自然の流れの中で、ちょっとしたことに気づき、生活の工夫をすることにあるようです。キーワードはフレイル予防。笑顔で過ごす高齢期の幸福感を味わう条件!をご紹介します。

東京大学 高齢社会総合研究機構教授

飯島勝矢



◎はじめに

健康長寿の実現、すなわち生き生き快活な高齢期を送るには、身体が健康であるだけでは不十分であり、生きがい・社会参加・社会貢献・多世代交流などの活力を生む処方箋が地域の中で求められます。そのためには目前に迫った高齢化の問題を、医療面だけでなく、心理面や社会・人間関係、生きがいを持った就労や経済活動、ひいては地域活性化などの視点も重要に

なってきます。すなわち、皆さまお一人おひとりが、多面的な視点での「総合知によるまちづくり」として捉える必要があります。

◎「フレイル」とは

ヒトは自然の老いのなかで、健康から虚弱へ、そして要介護の段階を経ていきます。その一連の流れを踏まえ、身体を鍛えるだけでなく、生活全体を視野に