

65 歳を過ぎると高齢者と言われるようになります。その高齢者のうち約 75% は元気で自立した生活＝健康余命を送っているのが長寿国・日本の現状です。

元気な高齢者が多いのですが、高齢者が増えているため 25% の障害のある生活（不健康余命）を送っている方々も増えていることには注目が必要です。

介護予防とは、介護を必要としない健康余命（自立した生活ができる期間）の延長を促し、不健康余命（障害・要介護の期間）を短縮するものです。

1. 介護予防が必要な人

高齢者のうち 75%は元気で生活をしています（要介護状態ではない）が、元気な高齢者でもすごく元気な方もいればもう少しで要介護状態になるような方もいます。

当然ですが、要介護状態手前的高齢者は要介護状態に陥りやすい方々です。この状態の方々を便宜上、虚弱高齢者と呼び、介護予防の重点対象グループと認識されています。

一方、現在要介護状態である人の介護度の重度化を予防することも介護予防であるため介護予防の対象範囲はほぼ全ての人と言えます。

2. 要介護状態の原因

要介護の原因は、脳血管障害（脳卒中）、認知症、衰弱、関節疾患、骨折・転倒、心疾患、パーキンソン病、その他との調査結果（平成 22 年度国民生活基礎調査）があります。

そのうち認知症、（高齢による）衰弱、関節疾患、骨折・転倒などは全体の 50% 超です。それらは高齢自体がその原因となるもので「老年症候群」と認識されています。

要介護の原因は脳血管障害などの「病気（事故を含む）」または「フレイル（虚弱）を含む老年症候群」ということになります。

3. 老年症候群の特徴

- ・ 明確疾病ではないため年齢（老化）のせいとされる。
- ・ 症状が致命的でないため生活上の不具合とされる。
- ・ 日常生活への障害が初期には小さい為、本人にも自覚がない。

老年症候群の度合を知る方法として「基本チェックリスト」などがあります。基本チェックリストは、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した調査票「おたっしや 21」を基にしています。

4. 自立した生活で人生を過ごすためには、健康余命の要因や不健康余命の原因（要介護の原因）を知ることが有効です