

高齢者の健康の目安は生活機能の自立度

老研（東京都老人総合研究所）式活動能力指標

1. バスや電車を使って一人で外出できますか？
2. 日用品の買い物ができますか？
3. 自分で食事の用意ができますか？
4. 請求書の支払ができますか？
5. 銀行預金、郵便貯金の出し入れが自分でできますか？
6. 年金などの書類が書けますか？
7. 新聞を読んでいますか？
8. 本を読んでいますか？
9. 健康についての記事や番組に関心がありますか？
10. 友達の家を訪ねることがありますか？
11. 家族や友人の相談にのることはありますか？
12. 病人を見舞うことができますか？
13. 若い人に自分から話しかけることはありますか？

- 1 ～5 は活動的な日常生活をおくるための動作能力
- 6 ～9 は余暇や創作など積極的な知的活動能力
- 10 ～13は地域で社会的な役割を果たす能力

以上の13項目が全てできる人は、健康度が高いと言えます。
高い健康度を維持・増進してこそ幸福な老いと生きがいの実現が可能となります。

元気で長生きの十か条（東京都老人総合研究所の老化予防総合的長期追跡研究から）

1. 血清アルブミン 値が高い
2. 血清コレステロール 値は高すぎず低過ぎず
3. 足が丈夫である
4. 主観的健康感がよい
5. 短期の記憶力がよい
6. 太りかたは中くらい
7. タバコを吸わない
8. お酒は飲みすぎない
9. 血圧は高すぎず低すぎず
10. 社会参加が活発である

この十か条は65歳以上の幅広い年齢層の元気な（生活が自立している）人たちの長生きの条件を東京都老人総合研究所で分析した結果出されたものです。

1. のアルブミン についての情報は先月お知らせしました。
2. のコレステロール については以前から何回もお知らせしています。
（最近では2002年の1 月、3 月、4 月、5 月）

コレステロール について東京都老人総合研究所では以下の様な情報を出しています。

「血清総コレステロール 値が低過ぎると、脳や脳卒中が起こりやすくなることが知られています。また、気持ちがふさがちになったり（抑うつ状態）、自殺が増えるなど、心の健康にも関係することが明らかにされています。

農村地域に住んでいる高齢者を対象とした私たちの研究でも、血清総コレステロール 値が低いと、抑うつ状態になりやすいことがわかりました。

総コレステロール 値が低い場合は、栄養不足になっていないかどうか、とくに動物性食品が不足していないかどうか、食生活を振り返るとともに、肝機能障害や貧血、結核、甲状腺機能亢進症、脳などの病気にかかっていないかどうかを調べる必要があります。

逆に総コレステロール 値が高い場合は、甲状腺機能低下症、糖尿病、ネフローゼ 症候群、肥満症などが背景になっていないかどうかを調べるとともに、食べ過ぎていないかどうか、食生活を振り返ってみる必要があります。

・・・続く

