



高齢者の年齢定義 引き上げを議論



政府は経済諮問会議でウェルビーイング(身も心も満たされた状態)社会の実現に向けた方策を議論しています。健康長寿が長くなっていることを踏まえ、高齢者の定義について5～10歳引き上げを検討すべきとの意見による全世代のリスクリング(学び直し)推進を提言しています。

日本老年医学会は65歳を高齢者と定義づけた頃と比較して75歳以上が当時の65歳以上に匹敵するくらい若返っているとしています。高齢者の定義に関して国民の間で対話を活性化し定義変更することを提言しています。

高齢者の定義を引き上げると

メリット チャンス	デメリット リスク
 <ul style="list-style-type: none"> ● 労働力の確保と経済活性化 元気で働ける多くの人がより長く働けるようになります。労働力不足の解消や経済の活性化が期待できます。高齢者が持つ経験やスキルが活かされることは社会にとり有益です。 	 <ul style="list-style-type: none"> ● 高齢者の経済負担増加 年金の受給開始年齢が遅くなる可能性があります。高齢者の生活を支える収入が減少するリスクを生み貯蓄が少ない人や、働き続けることが難しい人にとり経済負担が大きくなります。
 <ul style="list-style-type: none"> ● 社会保障費の削減 年金や医療費などの社会保障費の支出を抑え若年層負担が軽減され、国家財政健全化につながります。 	 <ul style="list-style-type: none"> ● 医療や福祉サービスの遅れ 高齢者向けの医療や福祉サービスの提供が75歳以降になる可能性があります。74歳未満の人々が必要とする医療や介護が受けられない健康悪化のリスクが増えます。
 <ul style="list-style-type: none"> ● 高齢者の社会参加の促進 「働き盛り」として捉えることで高齢者自身が「まだまだ現役」という意識で社会活動やボランティア活動に積極的に参加する動機づけになります。社会全体での活力が向上し、高齢者の孤立化も防げます。 	 <ul style="list-style-type: none"> ● 社会的な混乱や不満 年齢に基づいた各種優遇措置(例: 公共交通機関の割引、税制上の優遇など)廃止が不満となります。社会全体での混乱や反発を招くことがあります。
 <ul style="list-style-type: none"> ● 医療や介護サービスの効率化 医療や介護サービスを必要とする人に集中して提供することでサービスの効率化を図ります。医療や介護の質が向上し、資源の有効活用が可能となります。 	 <ul style="list-style-type: none"> ● 企業の負担増加 定年退職年齢引き上げにより、企業の高齢者人件費や福利厚生のコストが増加します。高齢者が退職しないことによる若年層の就職機会が減少するリスクもあります。
 <ul style="list-style-type: none"> ● 高齢者の意識改革と自己肯定感の向上 「まだまだ若い」と感じて、よりアクティブに生活できます。健康意識も高まり、自己肯定感が向上することで心身ともに健康な健康長寿につながります。 	 <ul style="list-style-type: none"> ● 心理的な影響 働かない、働けない事情のある人々にとって自分が社会からどのように見られているかという不安やストレスを感じ健康に悪影響を及ぼす可能性がある。
 <ul style="list-style-type: none"> ● 超高齢社会の新価値観 高齢者と若年層との世代間の不公平感を減らすことで社会全体の一体感を強め、超高齢化社会の新しい価値観による持続可能性を目指します。 	



■長寿科学振興財団 健康長寿ネット「高齢者の定義再検討と新しい高齢者像」

<https://www.tyojyu.or.jp/net/topics/tokushu/koreisha-teigi-saikento/koureisya-teigi-nihonrounengakkai.html>



健康長寿 骨粗鬆症のケア



ケア・ライフ・デザイン
きらみさお
代表 吉良操

骨粗鬆症は骨の強度が低下し、骨折の危険が高くなった状態。骨粗鬆症になると骨の強度を上げることは困難なので予防が大切。骨密度は20歳代をピークに減少します。若いうちから運動習慣をつけバランスの良い食生活が必要です。いつの間にか発症することも多く気がつかないうちに背骨が骨折していることもあります。高齢者は定期的に整形外科を受診し骨粗鬆症の健診を行うことが推奨されます。骨粗鬆症と診断されたら骨折予防のための内服薬治療もあります。屋内の段差解消などバリアフリー環境も望まれます。

禁煙



- 喫煙者は**骨折リスク**が高い。
- 骨折した場合、**喫煙者は肺炎などの合併症**リスクが上がる。

飲酒 ほどほどに



- 過度の飲酒により骨折リスクが上がる。
- 飲酒はエタノール量で1日24g未満が推奨量。
- ビール中瓶1本、日本酒1合(180ml)、焼酎0.6合(110ml)
ワイン グラス1杯強(180ml)

適正体重の維持



- 過度の**やせ**、**肥満**は骨折リスク
- やせ BMI18.5以下
- 肥満 BMI25.0以上
- BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))

運動習慣



- 運動は骨密度の上昇効果及び骨折抑制効果がある。
- 歩行を中心とした運動の日常的实施が推奨。
- 転倒予防 片足立ちなどバランス運動、スクワットなど筋トレ。

食生活



- カルシウム、**ビタミンD**、**ビタミンK**

ビタミンD

ビタミンK

2ヶ月連続
事例紹介

特定事業所加算 対応



9.18(水)/10.18(金) 15:00~16:30

無料 GREENCARE FORUM Online



■ 長寿科学振興財団 健康長寿ネット「骨粗鬆症のケア」
<https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/kotsu-soshoushou/yobou.html>



きぬせん福祉用具研究会

千葉県船橋市海神四丁目9-18

連絡先：047-433-1012 FAX：047-433-1034

mail：info@kinusen.net URL：https://kinusen.net

