

ダウンサイジングな時代に即応するレジャー・レクリエーション

パネリスト 徳村光昭（慶應義塾大学保健管理センター）
鈴木隆雄（東京都老人総合研究所）
西川嘉輝（国土交通省公園緑地課）
コーディネーター：西野 仁（東海大学）

大会テーマ「ダウンサイジングな時代に即応するレジャー・レクリエーション」のもとに開催される本シンポジウムは、社会がこれまでの「増加」「成長」「拡大」「開発」などのキーワードがもてはやされてきた社会から一転し、「減少」「安定」「縮小」「保全」などが多用される社会へと大きく変化する中で、レジャー・レクリエーション研究はどう対応していくべきかを考える手がかりを得たいという願いから、それぞれの研究分野でご活躍中のパネリスト三氏をお招きして実施される。

慶應義塾大学保健管理センター助教授の徳村光昭氏には、「子どもの体力や生活習慣病をめぐって」お話いただく。東京都老人総合研究所副所長の鈴木隆雄氏は、「現在の日本の高齢者の健康や生活機能の実態について」科学的データから言及し、健康長寿や介護予防のポイントについても概説していただく。国土交通省都市・地域整備局公園緑地課緑地環境推進室の西川嘉輝氏には、「環境教育をはじめとする様々な市民活動の場としての公園緑地」というテーマでご提案いただく。

これらのご意見やそれを受けての活発な討論を通して、ご自分の研究が「これからの社会的ニーズにどのようにかわる研究なのか」、「研究全体を俯瞰してどの領域のどの辺りに位置するのか」などを再確認したり、「新たな研究」への着想が湧ききっかけとなるなど、シンポジウムに参加されたみなさまの今後の研究活動に何らかの寄与ができれば幸いである。

大会を前に、パネリストのみなさまから次のような発表要旨をいただいた。

子どもの体力や生活習慣病をめぐって

慶應義塾大学保健管理センター助教授 徳村光昭

1. 生活習慣病とは

わが国では、以前「成人病」と呼ばれていた高血圧、高脂血症、糖尿病などのいわゆる「生活習慣病」が増えている。生活習慣病を防ぐためには、子どもの頃から健康的な生活習慣を心がけ、高血圧、高脂血症、糖尿病などの背景となる小児肥満を予防することが必要。

2. 子供の生活習慣病

肥満児の頻度は増加し、中学生の血中コレステロールの平均値も上昇傾向にあり、高脂血症（血中コレステロール値 200mg/dl 以上）の子どもは、20 年間で約 3 倍に増加している。

3. 子どもの生活習慣変化

子どもたちは運動不足、睡眠不足、食習慣の乱れなどが認められる。動脈硬化による虚血性心疾患や脳血管疾患の予防には、中高年になってから慌てて生活習慣に気をつけるのでは遅く、すでに3歳時から生活習慣を見直していく必要がある。そのためには子どもの生活習慣の特徴をよく知ったうえで対応策を考えることが必要。

4. 子どもの生活習慣の特徴

①子どもの生活習慣には遺伝的素因が大きく関与する。

②親子の生活習慣には密接な関係がある。

③子どもたちの生活習慣は社会環境に大きく影響される。

大きな問題を抱える現代の子どもたちの生活習慣の見直しには、子ども本来の生活リズムを取り戻し、子ども固有の文化を復活、活性化させる手段を、社会全体で考えていくことが必要。

(この発表要旨は、徳村氏から送られたA4版4ページの抄録をもとに、西野が作成した)

現在の日本の高齢者の健康や生活機能の実態について

東京都老人総合研究所 副所長 鈴木 隆雄

わが国の平均寿命は80.9歳、健康寿命は74.5歳で、いずれも世界一の長寿大国である。世界保健機関(WHO)では、「健康とは、肉体的、精神的および社会的に完全に良い状態にあることであり、単に疾病や虚弱でないということではない」と定義しており、健康寿命とは、平均寿命から病気や痴呆、衰弱などで要介護状態となった期間を差し引いた寿命のことを意味している。

また、WHOでは老年期の健康指標として、①死亡率、②罹患率、③生活機能の3つを挙げており、③の生活機能については、身体的自立と手段的自立の2つの要素が満たされれば健康だと考えられている。身体的自立とは、一般に入浴、食事、排泄、移動、衣服の着脱などの身づくろいが自分でできる状態のことであり、また、手段的自立とは、電話、買い物、食事の支度、家事、洗濯、公共交通を利用しての外出、医薬品の服用、金銭出納、そしてレジャー・アクティビティなどが自らの意思と行動能力によってできる状態を指している。このことは高齢期においては、疾病の有無に関係なく、いかに自立した生活機能を維持し、生活の質を満足できるかが重要であることを意味している。

私どもでは、長年にわたる老化の縦断研究を実施し、高齢者の生活機能の実態に関する調査を行っているが、男性は平均寿命が短い反面、健康寿命が長く、女性は平均寿命が長い反面、健康寿命が短いという特徴があることや、男女ともにこの10年間の健康度や生活機能に関する平均値が高くなっており、寿命の延伸と高齢化が決して虚弱高齢者を生み出すわけではないことを明らかにしてきた。今回の講演では、現在の日本の高齢者の健康や生活機能の実態について、科学的データから言及し、健康長寿や介護予防のポイントについても概説する。