

### 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。