

# 幸福な老い 健康あつてこそ

## 京都薬科大×京都橋大「サクセスフル・エイジング」公開講座

「サクセスフル・エイジング（幸福な老い、豊かな老い、幸齢）」をテーマとした公開講座（京都薬科大と京都橋大主催）が京都市山科区の京薬大とオンラインで開催された。両大学の研究者が、運動や心構えの大切さについて語った。（稲庭篤）

### 運動療法・心理学の研究者が解説

京薬大の長澤吉則准教授（健康科学・運動生理学）は、心疾患を経験した高齢者の運動療法の携わってきた経験と最新の研究からQOL（生活の質）を保つ運動に遅らせたとのデータを示し、



幸福な老いについて研究者が語った公開講座（京都市山科区・京都薬科大）

## 体力維持や自己肯定が鍵

「健やかに老いる」生活基盤体力の目安  
（公開講座資料より作成）

- ① やや長い距離（4キロ）を余裕を持って歩くことができる全身持久力（心肺機能）
- ② 30段程度の階段をしっかりとした足取りで上がることができる筋持久力
- ③ とっさに身をかかわることができる筋力（転倒しない）

下肢の機能低下をいかに予防するかが高齢者の生活基盤体力充実の鍵

機能低下の予防対策として「運動」「栄養」「禁煙」「アルコールを控える」「睡眠」の五つを挙げ、「私見だが、一に睡眠、二に食事と薬（栄養）」と運動以外の対策も大切な事を強調した。高齢者の体力について、運動することによって体力の衰えを抑え、日常生活で自立できる体力水準を保つ年齢を延ばすことが必要とし、「下肢の機能低下をいかに予防するかが高齢者の生活基盤体力充実の鍵」として、生活基盤体力のチェックを求めた。

「生活活動のメッツ表」（厚生労働省「e健康づくりネット」の「身体活動の促進」に掲載 <https://e-kennet.nhw.go.jp/mets>）は生活活動や運動の強度も紹介。65歳以上は週に10メッツ・時（メッツ×時間）が基準とし、歩数計で一日4700歩から6700歩」と健康に暮らせている目安を示した。

「健康は一人一人が考えるもので、それぞれの価値観を大切にしてほしい」とも語った。京都橋大の岸太一准教授（心理学）は「幸齢のすすめ—現代における幸福な老いとはなにか」と題して話した。幸齢について、身体機能や疾病との上手なつきあい、社会活動などの医学的要素に加え、「目標を最適化した上で、喪失した能力などを見極め、それを補う方策を講じながら生きることで実現する」とし、自分の健康を肯定的に捉える「リフレーミング」や、今の自分にOKという「しゃあないか」精神などの大切さを強調した。

今後の「幸齢」のあり方について、自ら達成したいことを見つめたり、周囲からの期待に応えたりしながら「やること」がある時間を費やせることが大事」と指摘。自らと周囲が枠にはめる「不適切な高齢者像（エイジズム）」の修正も求めた。高齢者のみの世帯が増え続ける今後を見据え、ソーシャルサポートの維持など社会負担の増加を指摘。「価値観や行動基準が変化し、客観的な『正しい幸齢』が不在になった。『幸齢』の多様性を私たちがどこまで許容できるか」と問題提起した。

講座は両大学の連携企画「京のやくたちばなし」の本年度初回。健康で豊かに暮らすコツが共通テーマで、「子ども学習」（9月9日）、「いざという時に備える」（10月14日）、「健康に生きる」（11月11日）と題して開く。無料。申し込みと問い合わせは京都橋大エクステンションセンター 1075(974)4335。