

# ●はなせ診療所そよ風だより No 5 8

2015年7月内科 吉澤泰介

## ◎お年寄りの定義が最近変わってきました。

日本老年学会からの声明で『最新の科学データでは、高齢者の身体機能や知的能力は年々若返る傾向にあり、現在の高齢者は10～20年前に比べて5～10歳は若返っていると想定される。個人差はあるものの、高齢者には十分、社会活動を営む能力がある人もおり、このような人々が就労やボランティア活動など社会参加できる社会をつくるのが今後の超高齢社会を活力あるものにするために大切である。』と述べています。

◎自分たち還暦過ぎの今の人たちの多くは、戦争経験した自分の父親世代と比べて、明らかに自由に趣味や遊びを楽しみ人生を謳歌していますが、例えば、うちの親父は、南方に衛生船という医療関係の船に乗って、そんな生死を分ける目には幸運にも会うことなく帰還できました。定年になったら、戦友たちを見舞いに行くと言いながら、結局は、足が悪くなり最後はテレビの前にばかりいたことが思い出されます。「最近の70歳代はかつての50～60歳代に匹敵するほど、心理的な老化の発現が遅くなっている」（内藤佳津雄氏、日本大学教授）との成績や、「咀嚼機能（そしゃく、かむ能力）に必要な20本の歯数を維持する年齢は徐々に向上し、昭和時代の65歳の歯数は今や80歳前後に相当する。歯数を前提にすれば高齢者の定義は変わる」と言われています。（那須郁夫氏、日本大学松戸歯学部教授）

●最近の**お年寄り**のチェック項目さてあなたは何点ですか？

表. 高齢者の生活機能評価ツールの変遷

老研式活動能力指標		新活動能力指標 (JST版)	
		教示文: 「次の質問に、「はい」か「いいえ」でお答えください。」	
手段的自立	1 バスや電車を使って1人で外出できますか	新機器利用	(1) 携帯電話を使うことができますか 1.はい 2.いいえ
	2 日用品の買い物ができますか		(2) ATMを使うことができますか 1.はい 2.いいえ
	3 自分で食事の用意ができますか		(3) ビデオやDVDプレイヤーの操作ができますか 1.はい 2.いいえ
	4 請求書の支払いができますか		(4) 携帯電話やパソコンのメールができますか 1.はい 2.いいえ
	5 銀行貯金・郵便貯金の出し入れが自分でできますか	情報収集	(5) 外国のニュースや出来事に関心がありますか 1.はい 2.いいえ
知的能动性	6 年金などの書類が書けますか		(6) 健康に関する情報の信ぴょう性について判断できますか 1.はい 2.いいえ
	7 新聞を読んでいますか		(7) 美術品、映画、音楽を鑑賞することがありますか 1.はい 2.いいえ
	8 本や雑誌を読んでいますか	(8) 教育・教養番組を視聴していますか 1.はい 2.いいえ	
	9 健康についての記事や番組に関心がありますか	生活マネジメント	(9) 詐欺、ひったくり、空き巣等の被害にあわないように対策をしていますか 1.はい 2.いいえ
社会的役割	10 友だちの家を訪ねることがありますか		(10) 生活の中でちょっとした工夫をすることがありますか 1.はい 2.いいえ
	11 家族や友だちの相談にのることができますか	(11) 病人の看病ができますか 1.はい 2.いいえ	
	12 病人を見舞うことがありますか	(12) 孫や家族、知人の世話をしていますか 1.はい 2.いいえ	
	13 若い人に自分から話しかけることがありますか	社会参加	(13) 地域のお祭りや行事などに参加していますか 1.はい 2.いいえ
			(14) 町内会・自治会で活動していますか 1.はい 2.いいえ
			(15) 自治会やグループ活動の世話役や役職を引き受けることができますか 1.はい 2.いいえ
		(16) 奉仕活動やボランティア活動をしていますか 1.はい 2.いいえ	

注: 各項目の「はい」が1点、「いいえ」を0点とし、13点満点として生活での自立を評価する。