

高齢者にとって大切な生き方とは（要旨）

林 弘通

まえがき

所沢市の65才以上の高齢者の割合は26%、その数は9万人（飯能市人口と同じ）といわれています。

日本人の平均寿命は現在、男性が約81才、女性が約87才（平均83.8、アメリカ78.7、インド68.4）と伸びていて、世界でも2位にランクされる長寿国になっています。しかし健康寿命との間に男性8才、女性13才の乖離があります。この乖離を如何に縮め、天命を全うし、世を去ることが大事なことだと思います。私は今年の誕生日で90才、万全な体ではありませんが、実行してきた考え方を述べ、皆様のご参考にしていただければ幸いです。

1. 食事

栄養バランスのとれた食事が必要となります。高齢になるとだんだん食欲が低下し、十分な栄養カロリーがとれない場合があります。特にタンパク質の摂取量が少なくなる傾向がみられます。タンパク質は筋肉の生成と密接な関係があり、これが不足すると筋肉量低下につながります。その意味で、肉、魚、乳製品（牛乳、チーズ、ヨーグルト）、食物繊維としても野菜類をバランスよくとる必要があるかと思っています。

2. 適正な運動

加齢とともに足腰が弱り、ロコモティブシンドローム（Locomotive Syndrome、移動能力の低下）、サルコペニア（Sarcopenia、筋肉減少）、フレイル（Frail、筋肉の弱り）などになり、転倒、骨折などにより、杖、車椅子に頼らざるを得ない人が多くなります。高齢者の筋肉量は20代のその40%になるといわれます。また女性は閉経後ホルモンの関係で骨粗鬆症になり易く、骨折の危険度が高く車椅子生活になる可能性があります。こうならない様に意識的に運動をする、よく歩く、スクワットなど、スポーツジムで基礎的運動などをし、筋肉量低下を防ぎ現状維持を心がけることが大切かと思っています。

3. コミュニケーション

人と人との会話は、その交流のため最も大切な一つと考えます。しかし加齢と共に配偶者との別離、多くの親友との別れにより次第に孤独になり易い。これを避けるためには若い人達との交流、サロンなどでの会話を出来るだけ積極的にする必要があるのではないのでしょうか。

4. その他

4. 1 料理

高齢、単身になっても自分で造ることが必要だと思います。自分で食材を購入し、どのような料理を造るかは楽しいことだと思います。料理の基本は、焼く、煮る、蒸す、炒めるにあります。また煮る場合の調味料の割合は黄金比率があって（料理学校で習いました）次のような割合です。

水・6+みりん・1+料理酒・1+しょう油・1+ホンダシ・少々+砂糖・少々（お好み）