

日々の暮らしに

香川芳子

女子栄養大学学長

暮らし方の基本に 食事と運動を置いて 自立した高齢者を 目指しましょう

世の中は食育ブームです。農山漁村交流やコンテストなど、さまざまなとり組みがありますが、年齢を問わず、いちばん大事なのは「自分はなにをどれだけ食べたらいいか」を身につけて日々実践することです。暮らし方の基本を食事や運動に置いて生きることです。

日本人の平均寿命は男性で79歳、女性で86歳を超えました。半世紀で15年も延びました。一方で、幸せな少子超高齢社会を実現するには高齢者の自立度をいかに維持するか、高めるかが大きな課題です。今、問題になっている動脈硬化や

高血圧、糖尿病などの生活習慣病の半分は、長い間の誤った食生活に起因します。これらが寝たきりや認知症などの病気を誘発することもわかっていきます。

食事に加えて欠かせないのが運動です。人間は動物の一員。動くから動物なのです。体の使わなくなった機能はどんどん萎縮いしやくして衰えてしまいます。可能な限り最期のときまで、与えられた自分の体を使って自立した高齢者を目指しましょう。そのために、自分の生活を律することも次世代に対しての大きな責任であると思います。