



高齢の家族を「要介護」に しないためのヒント



山田 実
筑波大学人間系教授

【やまだ・みのる】

兵庫県出身。神戸大学大学院医学系研究科修了後、2008年京都大学大学院医学研究科助教、2014年筑波大学人間系准教授を経て、2019年より現職。日本老年医学会代議員、日本体力医学会評議員、日本転倒予防学会理事など。受賞歴として、平成25年長寿科学賞、令和元年日本老年医学会 Young Investigator Award など。専門は高齢者の介護予防、サルコペニア、フレイル。

本人も、家族も、社会も

ご家族の方からすれば「うちの若いさん、おばあさんにはいつまでも元気で自立した生活を送ってほしい」と思うは当然です。要介護状態になれば、ご本人のみならず、ご家族の方々への影響も大きく、現在では「介護負担」「介護疲れ」といった用語も随分と聞き慣れたものになってきました。

加えて、介護サービスを利用することで発生する介護給付費用の増加は、言うまでもなく深刻な社会問題となっています。つまり、介護予防（非要介護状態を未然に防ぐ）は、本人に対しても、家族に対しても、そして社会に対しても重要な取り組みと言えます。

長い、長い、ずっと続く

では、介護予防を行う上で、どのような

ことに留意することが大切なのでしょう。重要なキーワードは「習慣」です。例えば、高校生にとって「全国大会に出場する!」「志望校への合格を目指す!」などは大きな目標でありますが、明確な期間が設定されており、どちらかと言えば頑張りがやすい目標と言えます。

ですが、高齢者における介護予防の場合には明確な期間設定がなく、言わば生存している期間中ずっと介護予防を継続することが求められます。このような先が見えにくい目標に対して努力し続けることは難しく、意志が固く、自分に厳しい、そんな一握りの高齢者のみが達成できるような難関となっています。

背伸びしない

私は継続のためには「頑張らない」という

のが重要で、決して背伸びをした行動を続けようとするのではなく、身の丈にあった行動を習慣化させることが大切と考えています。後にも説明しますが、運動を行うことは介護予防を実現する上で有用な手段です。ですが、このような有用な運動も継続しなければ意味がありません。

私も含め、多くの専門家は、筋力を強化するような負荷をかけた運動を取り入れるのが良い、1日に1万歩以上歩くのが良い、1週間に150分以上は早歩きを行うのが良いなど、研究で明らかとなった運動の効果を推奨します。この指導を、全く運動習慣の無い方が聞いた場合にどうなるでしょうか。おそらく、「私には無理」「やってみただけど、2日も続かない」と早々に脱落者を生み出すばかりで、適切な指導とは到底言えないような結果を招くことになります。そのため、背伸びせず実施できる、

そんな課題設定が重要になります。

毎日が日曜日

私は、既に退職した義理の父から「自分は毎日が日曜日」という話を聞き、改めて課題設定の重要性を認識しました。例えば、若い方でも、休日に特に予定がなければ「今日はパジャマのままでもいいかな」「昼までダラダラしていようかな」といついつ怠けてしまうものです。つまり、「予定」という大きな課題があるからこそ、顔を洗い、服を着替え、そして外へ出かけるのです。



ですので、いきなりハードな運動を行うことを目指すのではなく、まずは①毎日着替える、それが出来れば②毎日玄関から一歩外へ出る、そしてそれが達成できれば③10歩でも100歩でも構わないから毎日少しでも歩く、というところから始めることをおススメしています。

3つの習慣

このような背景もあり、私は介護を遠ざけるために3つの習慣を大切にしてほしいと思っっています。1つ目は運動習慣、2つ目は良い食習慣、そして3つ目は社会参加習慣です。前にも述べたように、くれぐれも習慣化すること（継続すること）が大切なので、まずは少しずつ小さなハードルをクリアしていきましょう。

ウォーキングのススメ

年を重ねる毎に、筋肉は段々と小さくなり、力を出しづらくなります。このような筋力の衰えは、椅子からの立ち上がりを制限し、階段の昇り降りを制限し、ついには歩くことを制限します。つまり、介護が必要な状態を引き寄せることとなります。そのため、筋力を維持しておくことの重要性は言うまでもありません。

では、何をすればよいのでしょうか。私は、ウォーキングをおススメします。

身体を支える筋肉を強化

私達の身体は400以上もの筋肉によって支えられ、動かされています。このような数多くある筋肉の中でも、特に身体を支えるのに重要な脚、腰の大きな筋肉が加齢とともに弱りやすいことが分かっています。

一方で、ウォーキングを行うことで、これら姿勢保持に重要な筋肉がしっかりと活動し、そしてこれら筋肉の弱化を抑制することになります。勿論、ウォーキングによって、筋肉ムキムキになることはないですが、少なくとも「歩く」のに必要な筋力維持には役立ちそうです。

そして何よりも、ウォーキングは間違えにくく（難しい運動のように間違えることがない）、継続しやすい、そんな身近な運動であると言えます。

とても重要なタンパク質

食事で特に気にしてほしいのは「タンパク質」の摂取です。タンパク質は、肉、魚、大豆、乳製品、卵などに豊富に含まれる栄養素で、筋肉を維持・強化する上でとても重要です。これらの食材の摂取はどうしても年齢とともに減ってしまうのが一般的で、「うちのおばあさん、80歳を越えてから急に肉食になった」なんていう話は、ほとんど聞きません。ですが、実は若い方

よりも高齢者のほうがタンパク質をしつかり摂らなければなりません。

作られにくくなる筋肉

高齢者では筋肉が弱りやすいことを解説しましたが、これには年齢とともに筋肉が作られにくくなることが関係しています。筋肉は日々少しずつ作られたり、壊されたりを繰り返しています。このような現象に気づかないのは、作られる量と壊される量



がほぼ同じであるからです。

ですが、高齢者の場合には、作られる量が減り、壊される量が増えることになり、筋肉が小さくなりやすい状態になります。このような筋肉の形成にタンパク質や運動がとても重要な役割を持っています。そして、若い方では少量のタンパク質でも十分な量に対して、高齢の方ではある程度の量を摂らないとなかなか筋肉に好影響を及ぼさないことが分かっています。

意外なものにタンパク質

既に述べたように、タンパク質は肉、魚、大豆、乳製品、卵などに豊富に含まれる栄養ですが、それ以外にも米や麦などの主食からも摂ることができます。また、当然のことながら、これらの食材を用いた様々な食品にもタンパク質は豊富に含まれます。

意外に思えるかも知れませんが、プリンやソフトクリームなどは牛乳や卵を豊富に使用しているため、タンパク質が多く含まれます(商品によって差があります)。勿論、カロリーも高く、脂質、糖質も多いことから、「毎日食べてください!」とは言えませんが、食欲が無い日などにはこのようなものでタンパク質を補うのも良い方法だと思います。

いろんなことが大切

要介護を遠ざけるためには、運動だけでなく、おしゃべりも、会食も、カラオケも、囲碁・将棋も、様々な活動が有用になります。つまり社会と交わっておくこと(社会参加)が大切です。

なぜか、はつきりしたことは分かりませんが、高齢者が集う場所に行くことや様々なことに気がきます。まずは、会場まで来ることが運動になっているということだと思います。既に述べたように、身支度を整え、外出することも大切な運動です。このような機会が多くあればあるほど、要介護の予防に有用となりそうです。ですが、これだけでもなさそうです。

おしゃべりの中に隠された秘訣

高齢者は様々な話をされていますが、その中にとっても重要な内容が隠されています。高齢者が2人以上集うと、必ずと言っていいほど上がる話題がご自身の「不健康自慢」です。「私は膝が痛い」「私なんて膝も腰も痛い。おまけに血圧も高い」などなど、ご自身が抱えた病気の話をよくされています。そして、不健康自慢を終えると、今度はご自身の成功体験に話がシフトします。「先日、〇〇医院に行ったら膝が良くなった」「近くの接骨院で腰が良くなった」「〇〇(民間療法)で血圧が下がった」など、様々な成功体験、健康関連情報を提供し合っています。

これは「ヘルスリテラシー」と言い、こういった健康関連情報を入手し、判断し、そして活用することが健康維持に重要と考えられています。役立つ情報、正しい情報ばかりではないと思いますが、多くの情報を入手することが出来るという点に置いては、大変有意義な会話だと思います。

お一人暮らしの影響

最近、高齢者のお一人暮らしの方が増えており、特に75歳以上でその割合はさらに高まっています。お一人暮らしについては、要介護の危険性を高めるという話もあれば、そうではないという話もあります。

まずはそうではない方から。これは、一人で生活できるだけの能力がある、一人で生活するために動いている、一人で生活するだけの知恵がある、といったことに起因する考え方で、確かに、お一人で暮らしているというのは元氣な証拠かも知れません。そういった方が大勢いることも事実です。

ですが、長い目で見たときに、また、高齢者を全体的にみたときには（高齢者を平均的に捉えたときには）、やはりお一人暮らしは要介護の危険性を高めると言えそうです。

一人飯の課題

お一人暮らしでは、既に説明した「運動」「食事」「社会参加」という重要な3要素

のいずれもが制限を受けやすくなります。特に、食事は男性のみならず女性もお一人暮らしになることで、簡素化しやすく、単調になりやすく、偏りやすくなります。

若い方でも、「今日は一人だから、インスタントでいいかな？」となることも多いと思います。お一人暮らしの高齢者では、毎日がこのような状況ですので、日々食事に配慮するのが難しいのは当然です。

最近では、スーパーやコンビニのお惣菜、それに配食サービスなども充実していますので、このようなものをうまく活用するのも良いかと思えます。お一人暮らしのご家族がいる場合には、このような点をアドバイスされてみてはいかがでしょうか。

声を出す

お一人暮らしでは会話量がどうしても減りやすくなります。会話量の減少は、口腔機能を低下させ食事を摂りづらくする、考える機会が減るために認知機能を低下しやすくなる、様々な情報収集が不足するなど、様々な悪影響をもたらす可能性があります。

離れた地域でお一人暮らしされているご家族がいる場合には、電話などでなるべく頻繁にコミュニケーションをとることも大切です。また、発声機会を維持するために、地域住民との交流を維持することやコーラスやカラオケに出かけるほか、読経などを行うのも良い方法です。

部屋、片付いていますか？

「運動」「栄養」「社会参加」の3要素に、もう一つオプションを加えるならば、それは「片付け」です。特に、床面に衣類や新聞などを置いたままにしておく習慣は早急に改善すべきです。なぜなら、床面に物が置いてあることで、それらにつまづいたり、踏みつけて滑ったり、または余計な注意が奪われたり、つまり転倒を誘発してしまう恐れがあるからです。

部屋の片付けが行えていないことが認知機能低下のサインになることもあります。ご家族の方は、部屋が片付けられているか、だけでなく以前よりも片付けが出来ていないか、という視点でも部屋を眺めておくことが大切です。

推進させる健康寿命

ここまで述べてきたように、要介護を予防し健康寿命を延ばすことは、本人に対しても、家族に対しても、そして社会に対しても重要な取り組みになります。「運動」「食事」と「社会参加」、この3つの車輪をバランスよく回し続けながら、健康寿命という車体を推進してください。

そして、ご家族の方は、会話や周囲環境のチェックなどからこの車のメンテナンスを行うよう心掛けましょう。