

# 歳重ね ほほえみながら 介護よぼうよ？ 介護よばない！ ピンピンコロリ

群馬大学大学院 保健学研究所 山口 晴保

広報誌「ほほえみながら」のこの記事を読んでいる皆さん、暇ですねえ～。えっ、忙中閑ありですか。いいですねえ～。

今回は、いきなり怪しげな短歌がタイトルです。さて、『介護予防つつうのは何なんだい？』なんでも、群馬県全体では介護を受けている人の費用総額が年間千億円を超えるんだそうです。このまま高齢者が増えていく20年後には、1500億円にもなるのだそうでございます。なっからの金額ですが、この一部は私たちが介護保険料として毎月払っているのでございます（給料からの天引きで自覚が乏しいのですが）。『まさか、かからいねえ』おったまげないください。なんでも、介護施設に入ると、一人で年額400万円くらいの介護費用がかかるんだそうです。『そりゃ、若い者の給料より高いだんべえ』そうなんです。それで、なるだけ「介護呼ぼう」となるのを先送りにして、介護保険のお世話になるのを遅らせようというのが「介護よばない」すなわち介護予防なのでございます。

『だったらどーにすりゃよかんべ？』という高齢者の皆様、どんなことで介護が必要になるのか、まずは『聞いてみるんべえ』。

要介護の原因は、脳卒中や認知症、骨折などが多いのですが、高齢になればなるほど『廃用』が増えてきます。ハイヨー、わかったよー。いえいえ、説明はこれからです。「使わないでいると、使えなくなる」というのが廃用。筋肉は使わなければ細くなり、関節が動く範囲は使わなければ狭くなり、骨は力が

からなければ細く折れやすくなります。人間は動物なので、動くこと（使うこと）で機能が維持されるのでございます。「使わない機能は失われる」とは、古代ギリシャの哲学者アリストテレスが指摘



したとか。2千年以上も前から当たり前のことなのでございます。ところが文明の発達とともに便利な社会になり、人間が本来持っていた身体機能はどんどん失われていったのでございます。

たとえば、人間は本来走り続ける能力を持っています。走るスピードは犬の方が速いですが、犬の方が先にへたばります。犬には無い汗腺を人間は持っています。そして身体に毛がありません。犬はすぐにオーバーヒートしますが、人間は空冷式エンジンなので、古代人はいくら走ってもへたばらなかつたのです。現代人はすぐにへたばってしまいますが。

だんだんと体力が落ちていくのを歳のせいにははいけません。多くは使わないから失われるのです。ここまでお付き合いいただいた皆様に、体力を保つ良い方法を紹介します。①テレビのリモコンから電池を抜く：こまめに動くようになります。②洗濯機を使わず、手で洗濯をする：けんかに負けない腕力が付きます。③掃除機を止めて雑巾がけ：普段とらない姿勢で足腰が鍛えられ、おまけに家の中がきれいになり、達成感を味わえます。このように、発想を変えて、『いっぺえ動くんが楽しいんさね』という生活にすれば、これがまさに介護予防なのでございます。いずれはやってくる老後、身体を楽しく使って人生を楽しむことが秘訣なのでございます。

ようやく最後まで到達した暇な方……、いえ、熱心な読者の皆様、笑顔になって介護を「快娯」に変え、ピンピンコロリ（高齢になってもピンピン元気で、最期はコロリ）をめざしましょう。最後のコロリが難しいのですが……。一度しかない人生、前向きに身体を動かし、気楽に楽しくほほえみながら歳を重ねたいものです。



やまくち はるやす  
山口 晴保



群馬大学大学院保健学研究所・教授

1976年に群馬大学医学部を卒業後、群馬大学大学院博士課程修了（医学博士）。専門はアルツハイマー病の神経病理学やリハビリテーション医学（日本リハビリテーション医学会専門医）。アルツハイマー病の病態解明を目指して、脳βアミロイド沈着機序をテーマに28年にわたって研究を続けてきた。また、認知症の進行を防ぐ脳活性化リハビリテーションにも取り組んでいる。これらの研究成果を集大成し、2005年に『認知症の正しい理解と包括的医療・ケアのポイント—快一徹！脳活性化リハビリテーションで進行を防ごう—』（協同医学出版社）を出版した。一方、群馬県地域リハビリテーション協議会委員長として群馬県の地域リハビリテーション連携システム作りに力を注ぎ、2006年から「介護予防サポーター」の育成を進めてきた。また、くまみ認知症アカデミーの代表幹事として、群馬県内の認知症ケア研究の向上に尽力している。日本認知症学会副理事長、日本老年精神医学会評議員、日本認知症ケア学会評議員、第27回日本認知症学会学術集会（2008.10、前橋）会長。