

新年早々日本老年学会・日本老年医学会は「今後は65歳以上ではなく、75歳以上を高齢者と定義しよう」という大胆な提言をしました。従来の定義に医学的根拠はなく、現在は加齢に伴う身体的変化の出現が過去(10〜20年前)に比べ、5〜10年遅くなっているという研究結果によるものです。

①現在の70代の知的機能は10年前の60代に相当する。60代は40代に接近している。

②65歳以上の通常歩行速度は男女共11歳ほど若返っている。

握力は男性4歳、女性10歳の若返り。

③歯の数が咀嚼に必要な最低限の20本に減る年齢はこの50年間の間に15年以上も遅くなっている。

実際皆さんの周りの60代はとても元気であくタイプではありませんか？

一方日本は少子高齢化のために1人の高齢者を3人強で経済的に支えています。2050年になると高齢者1人を1人強が支える社会になると言われています。日本の未来はととても大変です。でもこれは65歳を高齢者とした場合の数字です。

人口に占める高齢者の割合＝高齢化率は2015年で27%ですが、75歳以上を高齢者と定義したら13%、つまり一気に半分になります。65歳以上も生き生きと元気で、高齢化率も下がるならこの提言は素晴らしいと素直に思いたいところですが、事はシンプルにはいかないようです。新しい定義は定年や医療

『高齢者は75才以上!?!』

文 朝倉匠子 text by Shoko Asakura

費、そして何よりも年金開始時期に大きな影響を与えます。学会がこの時期に提言をしたのはかなり政治的な意味合いがあるようです。IPS細胞やAIの進化によって今後人間の寿命は飛躍的に延びていくと考えられます。人生100年はもうすぐかもしれません。そのスピードに社会システムは全くついていきません。だとしたら私たちが今すべきは各々が若々しくいる努力をする事！老化の一番のパロメータは歩行速度です。ですからちょっと早く歩く事を日頃から心がけてみてください。ずっと早く歩く必要はありません。一日数回3〜5分間続けて颯爽と大股で歩いてみましょう。歩幅を広く取って、早く歩くと、体全体の筋肉を刺激します。特に足の後ろ側の筋肉を使いますのでヒップアップに効果的です。引き締まったお尻は最強の若々しさのシンボル！

そして歯のケアも忘れないでください。③が示すように歯は老化と密接です。50代後半からは自覚症状がなくても3カ月に一度は歯医者に行く事をお勧めします。永遠のダンディ館ひろしさんは「2週間に1度行く」と言っていました。



『35歳からのダイエット革命 (Discover21)』
定価1,404円(税込)
好評発売中



Profile

広島生まれ東京育ち。青山学院文学部英米文学科卒業。学生時代よりコマーシャルモデルとして活躍、その後テレビ司会者や経済インタビューとして活躍し、渡米。10年間メディア活動を休止。その間カリフォルニア大学で「NPOマネジメント」及び「ジェロントロジー(加齢学)」を学び、「エイジング・スペシャリスト」として再びメディア活動に復帰。「能動的・精神的・美的加齢法」をベースに医療や心理学、社会学等最先端情報と連携しながら、多くの方々と共に年齢を積み重ねることの楽しさ、自信、そして若々しさ、美しさを育てる「アクティブ・エイジング」を提唱する活動を行っている。現在、NPO法人アンチエイジングネットワーク理事、日本抗加齢医学会正会員などで活躍中。