

## アクティブ・エイジング

京都メディカルクラブ 専任看護師 堀之内里美

皆様は「アクティブエイジング」という言葉をご存知でしょうか？  
耳慣れないと思いますが、実は 1998 年からWHO（世界保健機構）の取り組みとして提唱されています。

WHOの指針によると「アクティブエイジング」とは・・・人々が歳を重ねても生活の質が向上するように、健康かつ安全に社会参加ができるよう促進するプロセスであると明記されています。

つまり、健康寿命を伸ばし、全ての人々が老後の質を上げていくことがアクティブエイジングの目的です。

アクティブ  
エイジング

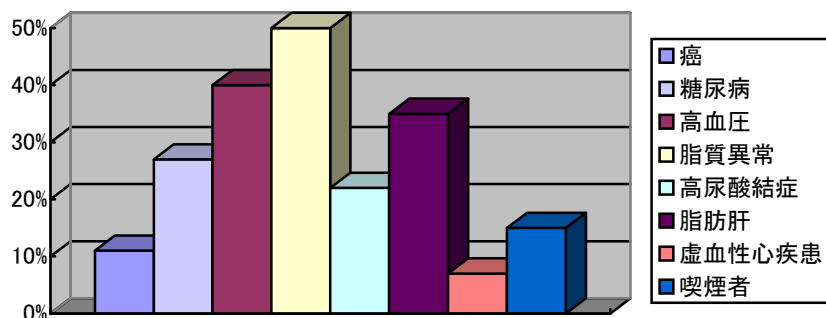
=

生き生きと活力にあふれた生活を  
送りながら歳を重ねていくこと

アクティブエイジングという言葉をご存知なくても、健康管理をおこないながら、地域や社会の中で大きな役割を担っていらっしゃる皆様方は、すでにアクティブエイジングに取り組まれていらっしゃると思います。しかし、生活習慣が関与して多くの疾患を発症しアクティブエイジングを阻害するケースが多いのも現状です。

ここで、会員様のデータを見てみますと

- 1位 脂質異常（コレステロール高値・中性脂肪高値）52%
  - 2位 高血圧 42%
  - 3位 脂肪肝 36%
  - 4位 糖尿病 29%
- という結果がでました。



2008/11/20 現在までに入会された会員様の疾患率

京都メディカルクラブと致しましても、より一層皆様方の生活の質の向上のために医療・運動・栄養・社会的側面からサポートしていきたいと思っています。

医療面でのサポートの一つとして、アクティブエイジングを阻害する疾患について、今回から4回シリーズで戸田先生とともにお伝えしていきます。

初回は、会員様の40%が指摘されている高血圧を取り上げてみました。