

五歳以上、四人に一人が七五歳以上になると推計されているのです。高齢者の増加は自助自立できる人ばかりならいいのですが、健康寿命は令和元年までは軽度に伸びてきましたが、令和元年からは、ほぼ横ばいとなっています。このままではますます、医療や介護が必要な高齢者人口が増えてしまいます。

団塊の世代が後期高齢者となり、高齢者人口はますます増えてきました。人口そのものは二〇〇〇年以来減少してきており、少子高齢化時代を今年もしっかりと妥当な日々で継続していきたいですね。気力と筋力が低下し、金力も不十分となると、独居や老夫婦二人の暮らしである高齢期をそのように過ごすのはもつたないと思います。年初にあたり、現状の理解と健康寿命維持の小さな秘訣をご紹介できればと思います。

日本の総人口は令和六年一〇月一日の調査では一億二三八〇万人で総人口の二九・三%、七五歳以上は二〇七八八万人で一六・八%を占めています。高齢化の要因は年齢調整によるものです。高齢化の要因は年齢調整によるものです。高齢化の要因は年齢調整によるものです。

図1. 人類の進化

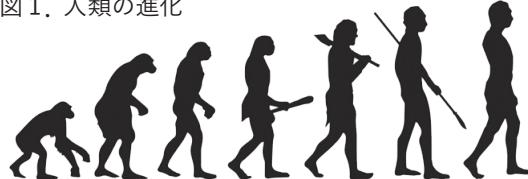
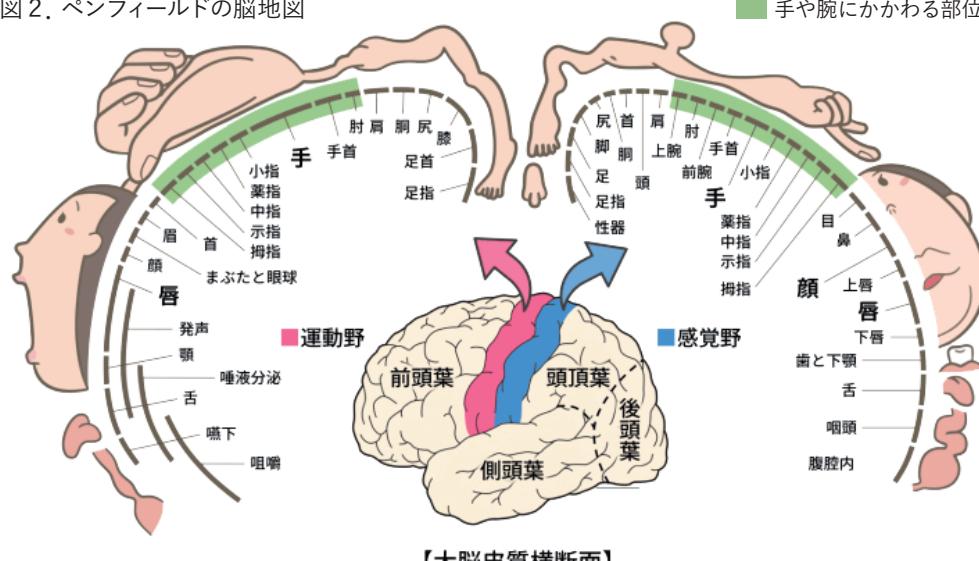
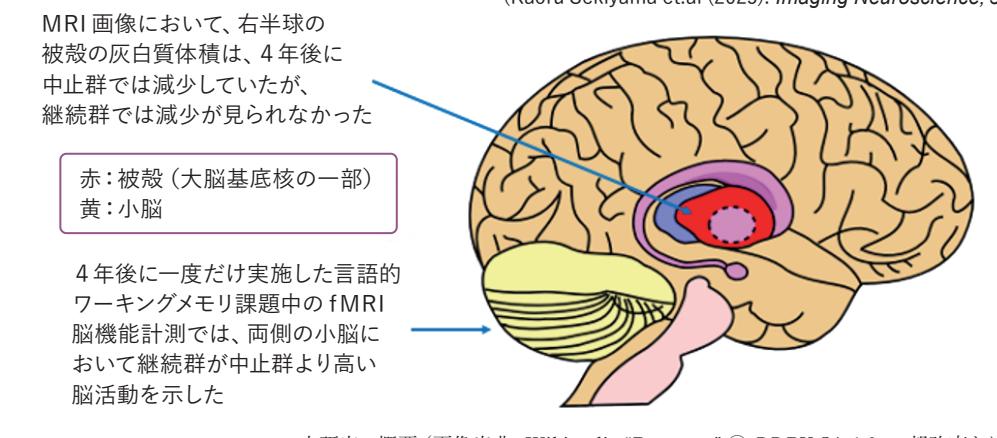


図2. ペンフィールドの脳地図



人間は2本足で歩くほ乳類ですが、手を使って文明を築いてきました。そのため、手に対応する脳の面積はとても大きいものになっています(日本学術会議)。

<https://www.akari-egao.jp> より

図3. 継続は力:高齢期に始めた楽器練習の効果—4年の追跡研究で見えた脳・認知機能維持 (Kaoru Sekiyama et.al (2025). *Imaging Neuroscience*, 3)

本研究の概要 (画像出典: Wikipedia "Putamen" © CC BY-SA 4.0, 一部改変あり)

図4. 高齢者向け指体操



一般財団法人大和松寿会 中央診療所  
〒604-8111 京都市中京区三条通高倉東入枡屋町58・56番地  
TEL 075-211-4501~4503 <http://www.chuo-c.jp>

## 令和八年を生きること… 気候変動や社会の変化のなかで健康寿命を維持する

所長 長井苑子

「増大する医療費という現実を前にして、よりよい医療を持続していくために、その国の国民の大半が何を一番大事にするかで医療費の負担の仕方は根本的に異なってくる。いいところ取りの制度改革はありえない医療において、個人の自由をより優先するか、公平さをより優先するか、どちらを取るかという選択の問題がある。国の医療制度は、その国の国民性、文化、社会の歴史的背景をもとにづくられ

保障給付費に占める割合は六一・一%と増加しています。医療や介護が必要な高齢者人口が増えてしまいますが、令和四年の社会保障費(年金、医療、介護など)は一三七兆八三三七億円で、そのうち高齢者関係給付費(年金保険、高齢者医療、老人福祉サービス、高齢雇用継続など)は八四兆二三四四億円です。社会

で維持はとても至難の課題といえるのです。国民ひとりひとりが、自分のことと社会のことと二つの視点を常にもちながら考えて生きていく必要があります。こうなると高齢者こそ、おちおち認知症になるわけにはいかないですよね。人生の後半の経験と知識、知恵をはたらかせるまたとない機会とみなしませんか!

### ●持続可能な自助自立をめざすには?

高齢者が、身体の不自由や慢性病をもつことはさけられないことですが、それでも日々の持続可能なトレーニング、知的好奇心、身体活動をとりいれると、認知機能の保持、活性化、運動機能の維持などが可能であることは学術的な論文にも報告されていますし、日常的に、それぞれが実感もされているのではないかと思われます。ここでは手の指をよく使うことが、特に楽器を練習したり演奏することが認知機能維持、改善、

てきている。国の医療制度は、それぞれの国民の選択によって運営されるべきものである。(桐野高明..医療の選択、二〇一四年、岩波新書)。

加えて、医療の次に増加している介護の問題とあわせて、持続可能な日本の医療および介護の妥当な形での維持はとても至難の課題といえるのです。国民ひとりひとりが、自分のことと社会のことと二つの視点を常にもちながら考えて生きいく必要があります。国民ひとりひとりが、自分のことと社会のことと二つの視点を常にもちながら考えて生きいく必要があります。国民ひとりひとりが、自分のことと社会のことと二つの視点を常にもちながら考えて生きいく必要があります。

演奏にその効果があることが報告されています。中でも京都大学からの報告では、老人福祉施設でピアノ演奏による活性化、萎縮を遅らせるなどの結果が得られています(図3)。楽器が手もとになければ、とりあえず図4に示したような指の運動でもはじめてみませんか? 中央診療所でも、外来待合室でロビーコンサートという集まりを本年も開催いたします。そこでは健康相談、医療相談を気楽にうけながら、懐かしい音楽や癒される音楽の生演奏を聴いていただき、さらには電子卓上ピアノなどで、実際に両手の実地訓練なども気楽に経験していただけます。皆様方の参加をお待ちしております。