

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、六五歳以上が三六二四万人で総人口の二九・三％、七五歳以上は二〇七八万人で一六・八％を占めています。高齢化の要因は年齢調整死亡率の低下による六五歳以上人口の増加と、少子化進行による若年人口の減少によるものです。

知恵も経験もそれなりに持っている高齢者をどのように過ごすのにもったいないと思います。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します。

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つかりと受当な日々で継続していききたいですね。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が子供と同居であろうが社会的フレイルに陥りやすくなります。

所長 長井苑子

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

図1. 人類の進化

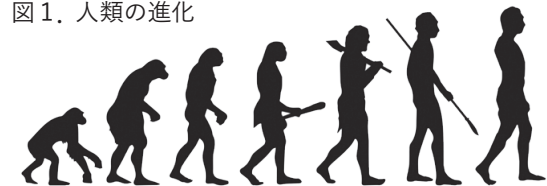
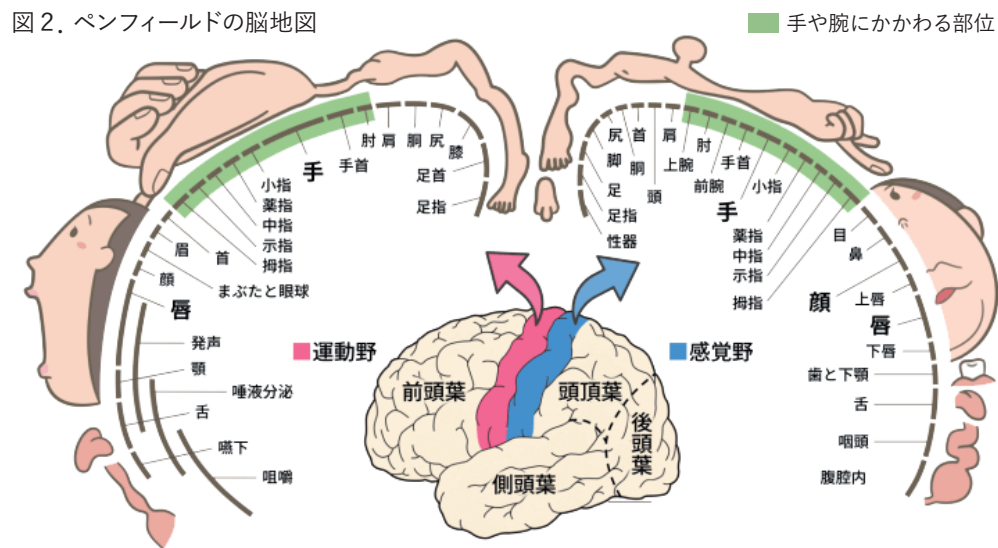


図2. ペンフィールドの脳地図



【大脳皮質横断面】

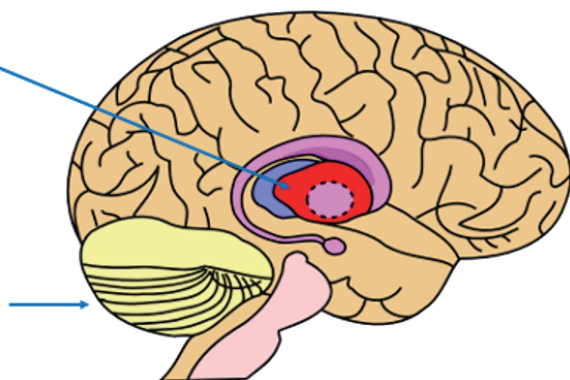
人間は2本足で歩くほ乳類ですが、手を使って文明を築いてきました。そのため、手に対応する脳の面積はとても大きいものになっています(日本学術会議)。
<https://www.akari-egao.jp> より

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

MRI画像において、右半球の被殻の灰白質体積は、4年後に中止群では減少していたが、継続群では減少が見られなかった

赤: 被殻 (大脳基底核の一部)
黄: 小脳

4年後に一度だけ実施した言語的ワーキングメモリ課題中のfMRI脳機能計測では、両側の小脳において継続群が中止群より高い脳活動を示した



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

<https://www.alsok.co.jp> より



令和五二(二〇七〇)年には二・六人に一人が六五歳以上、四人に一人が七五歳以上になると推計されている。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伸びてきていましたが、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が高齢人口が増えてしまいます。

令和四年の社会保障費(年金、医療、介護など)は一三兆八三三億円で、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)は八兆二二三億円で、社会保障給付費に占める割合は六一・一％と増加しています。

「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、その国の国民の大多数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つくられ

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ると、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ね。人生の後半の経験と知識、知恵をはた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避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、身体活動を取りいれると、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います。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、

脳の海馬や前頭葉の活性化をおこして健康寿命維持に前向きにはたらく可能性があることを紹介します。

人類は二足歩行をするようになり、手を自由に使えるように進化してきました(図1)。脳地図という表現がありますが、ここでは手や指に関する領域の占める割合が大きいことが知られています(図2)。

学術論文の報告でも、音楽療法というよりも楽器の演奏にその効果が特に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を練習継続四年間できた高齢者と、しなかった高齢者との間に、認知機能、脳の機能的MRIという検査による活性化、萎縮を遅らせるなどの結果がだされております(図3)。

楽器が手もたなければ、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、医療相談を気軽にうけながら、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音楽に経験していただけます。皆様方の参加をお待ちしています。