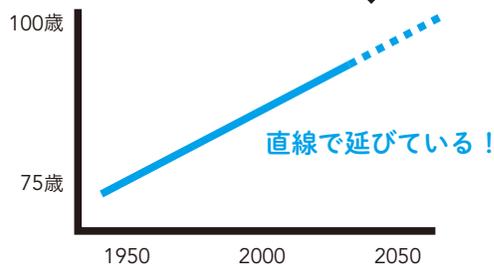


還暦以降は、
もはや、
「老後」ではありません。

じつは、
女性は大多数が90歳を超え、
男性も、
ほぼ半数が
90歳近くまで生きる。



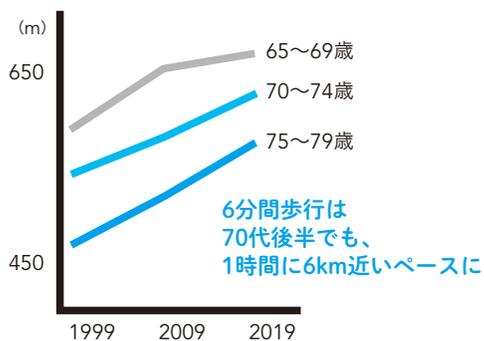
← 詳細は pp.48 ~58 を参照

だいたい、
平均寿命くらいまで生きる。



男の平均寿命は81・47年、女は87・57年で、
女性は世界1、男性も世界2位を誇っています。
ですので、ご自分の寿命も、長くて平均寿命前後と
イメージしているかもしれません。しかし、それは思い込みです。

いま還暦前後の人は、
90歳の時点で、
現在の70歳台半ばの
体力を保持している
可能性が高い。



← 詳細は pp.107 ~ 111 を参照

加齢に伴い、
体力は衰える一方だ。



小学生のとき、あなたのおじいさんやおばあさんが、
ジョギングやウォーキングをしている姿を見た人は少ないはず。
そもそも60歳を超えると、身体のおちこちが痛み始めそうです。

「健康寿命」をすぎても、
日常生活に
ほとんど支障がなく、
80歳を超えて
暮らすことができる。



本書が
提案する
新しい
指標

健康寿命 < **自立寿命**

← 詳細は pp.85~96 を参照

「健康寿命」は、
「平均寿命」よりもかなり短い。

「健康寿命」と「平均寿命」の差は、
男性で約9年、女性で12年あります。
この差は、認知症や寝たきりになる期間だと書いてある本もあります。



他人に頼っての
生活になるのは、
だいたい、
亡くなる前の2年くらい。



2年

この期間が
問題



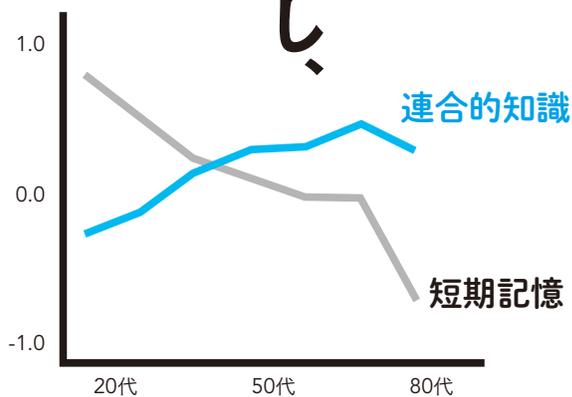
← 詳細は pp.96~100 を参照

「健康寿命」を過ぎたら、
寝たきりの生活がまっている。



子どもがいれば、
子どもには迷惑をかけたくないと考え、
いなければいいで、
他人に迷惑をかけたくないと考える人が多いようです。

80代を迎えるまで、
知的能力は維持されるし、
新たに伸ばせる
能力すらある。



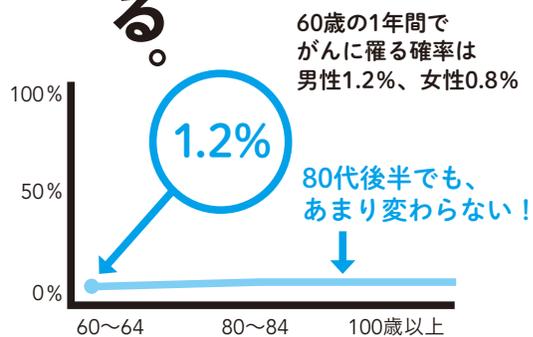
← 詳細は pp.161~163 を参照

歳とともに記憶があやしくなり、
だんだん頭が働かなくなってくる。



おつりの計算などは、たしかに若いころよりも
遅くなったかもしれませんが。
それに、ぜったいに覚えているはずの人の名前すら、
ど忘れしがちです。

がんになる可能性は、
80歳台まで少ない。
また、罹患しても、
生存率は年々上昇している。



← 詳細は pp.67~84 を参照

2人に1人はがんになる。



これは、テレビやポスターなどでおなじみのメッセージです。
たしかに、がんには、老年病という側面もあります。
むかし、「長生きは健康に悪い」と言った小説家もいました。

重篤な認知症の比率は、
意外と小さい。
しかも、
60歳台からの
生活習慣の改善で、
リスクを減らせる。



内訳をみると……

要介護4~5

要介護2~3



2050年に1043万人

← 詳細は pp.139~153 を参照

日本の認知症患者は、
30年後には、
1000万人を超える。



30年後といえば、いま還暦の人が90歳になる年です。
この数字は、インパクトがありました。
高齢者は、誰もが認知症を心配しなければならないのでしょうか。

これからの40年、
なんとなく過ごしてしまつのは、
あまりにもつたいないと
思いませんか？