

# 1-1 超高齢社会における「プロダクティブ・エイジング」

鈴木隆雄

国立長寿医療研究センター研究所長

## 1 ● 後期高齢者増加がもたらすもの

人口構造の変化において注目すべきは、今後65歳以上人口が相対的に増えるが、65～74歳の前期高齢者はそれほど増えず、最も大きな増加率を示し、また実数でも増えるのは75歳以上のいわゆる後期高齢者だということである。

実際、2025年あるいは2030年あたりで何が起きてくるのか。

1つは後期高齢者が急増すること、2つ目はそれに伴って単身の高齢者世帯あるいは夫婦のみの世帯が急増すること。

3つ目は、大都市、特に首都圏で高齢者が増加すること。大都会で暮らす高齢者のライフスタイルや彼らの生活に必要な情報やサービスは、地方と異なって大都会特有の問題となる。

4つ目は死亡者数の急増。現在1年間で約110万人が亡くなっているが、団塊世代が加齢に伴い死亡のピークを迎える2030年には、160万から170万人になると推計されている。今我が国では80%が病院で死亡しているが、そうなると死亡場所としてこれだけの数を病院で支えることはおそらく難し

いだろうと思われる。今後はかつて日本で主流であった在宅でのケアや看取りを重視しなければならないだろう。

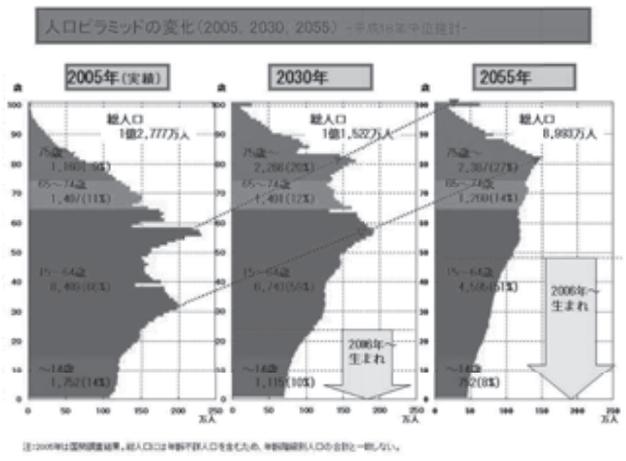
5つ目は要介護高齢者の増加。これは後期高齢者が増えるので当然のことだが、それに伴って大きな問題となるのは認知症の高齢者の増加である。現在65歳以上の高齢者のうち、認知症は約300万人強あるいは400万人とも推計されている。認知症は加齢に伴って発症が増加するため、相当大きく増えていく。

このようなことを念頭に置きつつ、後期高齢者におけるプロダクティブリティを今後どう構築するかが大きな課題ではないかと考えている。

## 2 ● 前期高齢者と後期高齢者の特徴

次に、前期高齢者と後期高齢者のごく簡単な比較をしてみる。

前期高齢者は健康度が非常に高く活動的である。今から20年前、あるいは15年前の65歳以上の高齢者とは全く違う、新しい活力のある高齢者が大きな割合を占めており、また社会的な貢献度、プロダクティブリティが高い集団でもある。



## 日本の超高齢社会 -2030年何が起こるのか?-

- 1) 後期高齢者の急増  
11.5% → 20.0%
- 2) 単身および夫婦のみ高齢者世帯の急増  
23.0% → 38.0%
- 3) 都市部での高齢人口の急増  
全国平均 35%増  
東京都 40%増  
首都圏(平均) 70%増
- 4) 死亡者数の急増  
110万人/年 → 170万人/年
- 5) 要介護高齢者の急増  
16% → 23%
- 6) 認知症高齢者の急増  
300万人 → 500万人



**鈴木隆雄**  
*Takao Suzuki*

1951年生まれ。札幌医科大学卒業、東京大学大学院博士課程修了。札幌医科大学助教授を経て1990年東京都老人総合研究所室長、2000～2009年副所長を務める。2009年から現職。著書に「超高齢社会の基礎知識」(講談社)、「骨から見た日本人 古病理学が語る歴史」(講談社学術文庫)、「今すぐチェック! 健康の基準―病気の前ぶれは自分でわかる」(小学館)など。

さらに、就労に関しても欧米と比較して明らかに就労意欲が高く、実際の就労率も高い。経済的な理由もあるが、働くことが自分の生きがいであるとか、健康のために働くのだという答えも非常に多いことが特徴である。

一方、後期高齢者は個人差が大きくなる。健康度の高い人もいるが、平均値としてはやはり心身の機能の減衰が顕在化する。また、老年症候群という、病気ではないが加齢とともに発症してくるさまざまな生活上の不具合、あるいはQOLを低下させるような症候群が明らかになってくる。これには転倒や失禁、あるいは認知機能の低下などが含まれる。その結果として、医療機関の受診率や要介護認定者の割合が高くなる。厚生労働省が2010年に出したデータでは、介護保険サービスを受けている前期高齢者は13%である一方、後期高齢者は86%となっている。

**3 ● 後期高齢者の健康対策**

後期高齢者が急増する中で、健康を守り自立を促進するためには、認知機能と筋肉や骨という運動器、この2つが大きな問題である。

認知症をどのように予防するか。これはようやく科学的な根拠が日本でも出始め、予防対策は決して不可能ではないことがわかってきた。

もう1つは、筋肉量が減ってしまうこと。これが生活機能を失わせる最大の原因である。

実際に、後期高齢者の虚弱や認知機能の低下、あるいはサルコペニアを予防するような科学的根拠づくりが、急速な勢いで行われている。

我が国では今、根拠をもった介護予防、それを通じた特に後期高齢者の自立、そして家族への支援や地域社会への貢献が進んでいる。

このような背景で、地域包括ケアは後期高齢者のプロダクティビティには欠かすことのできない社会的な仕組みだと考えている。

talk

**前期高齢者 VS 後期高齢者**

**前期高齢者 (65～74歳)**

- ・健康度が高く活動的
- ・社会的貢献度(プロダクティビティ)も高い
- ・就労意欲が高く欧米に比し就労率が高い

**後期高齢者 (75歳以上)**

- ・心身の機能の減衰が顕在化
- ・老年症候群、虚弱、認知症が増加
- ・医療機関受診の割合が高い(85.8%)
- ・要介護認定者の割合が高い(86.4%)

要介護認定者数(厚労省2010)

	認定者数 (千人)	高齢者全体に 占める割合(%)	要介護認定者に 占める割合(%)
前期高齢者	654	2.3	13.6
後期高齢者	4,152	14.3	86.4

**➤ 介護予防へ向けた二次予防対策**

**高齢者機能健診**



**介護予防事業 運動教室・学習教室**

