

# 健康寿命をのばそう

Let's extend Healthy Lifespan

## 高齢者の就労支援 心身ともに健康にすごすため

心身ともに健康であるためには、社会との関わりを持ち続けることも重要だと言われている。特に就労は、経済的な自立も含めて、主となる社会的活動のひとつだ。人生100年時代を迎え、定年退職後も元気な高齢者が増える中、高齢者の就労と健康の関係について兵庫労働局取材した。

### 多くの65歳以上が就業中

**現**在、定年退職年齢の引き上げもあり、多くの60歳以上の人が仕事をしている。働くことへの意欲は高く、仕事をしている高齢者の約4割が

「働けるうちはいつまでも」と答えており(内閣府調べ)、65～69歳の就業率は男性で5割、女性で3割と上昇傾向にある(総務省調べ)。高齢者の主な就労目的は、「経済上の理由」だが、65歳以上になるとその割合は小さくなり、代わりに「いきがい・社会参加」や「健康上の理由」が台頭している点に注目したい(厚労省調べ)。

### やりがいと健康を目的に

**特**に男性に多い特徴として、定年退職後に社会との関わりがバタリとなくなることがあるという。

現在、国民の平均寿命が伸びている一方、健康な体で自立した生活を送ることのできる健康寿命は、平均寿命に比べ男女共に短いというデータが報告されています(厚生労働省)。健康寿命を延ばすため、多くの自治体・企業・団体が行っている様々な取り組みをご紹介します。

同局内にあるハローワークの「生涯現役支援窓口」。履歴書の書き方や面接の受け方などのガイダンスも行う。



「外に出かけて人と話すといった簡単な関わりはもちろん、自分がまだまだ社会に貢献したいという思いがある」と同局担当者。就労は、運動面だけではなく、コミュニケーションの機会を創出する役割を担い、中には認知症予防を目的に仕事をしている人も多いという。

### キャリアを活用できる仕事も

**兵**庫労働局では、企業向けに高齢者の雇用促進を案内している。「企業と話をしているのが、高齢者の方のキャリアに期待している

点です。例えば、マネジメント経験のある方には、現場のコミュニケーションが円滑に進むようサポートをお願いすることもあるそうです(同局担当者)。定年後の継続雇用の機会が増加傾向にある一方、再就職・転職については課題も多い。全国のハローワークでは、60歳以上を対象にした「生涯現役支援窓口」を開設。高齢者専用の求人情報を提供するなど、高齢者の相談を積極的に受け付けている。今後、高齢者が健康的に活躍できる就業場所は増えていくだろう。

### 兵庫労働局

神戸市中央区東川崎町1-1-3  
神戸クリスタルタワー14・15・16・17階

## 健康状態を`見える化`、 アシックスの体力測定

スポーツ用品メーカーのアシックスはこの度、健康増進プログラム「ASICS HEALTH CARE CHECK」の個人向けサービスをスタートする予定。簡単な測定で脳活年齢や、歩行年齢、体力年齢などを評価し、健康寿命の予測ができるプログラムとして注目を集めている。

### 将来の健康寿命を予測

**A**SICS HEALTH CARE CHECK」とは、同社がスポーツ用品メーカーとして培って

きた測定・分析などのノウハウを活用することで、健康状態のチェックや改善を図るサービス。定期健康診断と同じように年1～2回の実施で、歩行や柔軟性、ストレスチェックなど簡単なチェックを行い、「歩行能力」「体組成」「体力」「ストレス」「認知機能」を計測する。その結果を基に「歩行」「体力」「脳活」の各年齢を算出し、総合的な指数である「健全年齢」を割り出す。自分が健康でなくなる状態になるまでの期間が予測できることから、`健康寿命`を見える化できるプログラム、として協力企業などで実証実験が進んでいる。

測定はゲーム感覚で行うものが多いので、楽しみながら健康状態を確認できる。



### 神戸で個人向けにもスタート

**同**プログラムは、2019年より企業向けに実証実験を展開していたが、年内には直営施設のある東京都の豊洲と神戸市で個人向けにもスタートする予定(要予約)。神戸市にある同社直営ジム「ASICS Conditioning Station」では、すでに会員向けに提供しており約150人が体験している。測定後は個別の健康増進プラン(筋力トレーニング、ストレッチなど)を提案し、健康状態の改善を図ることも特徴のひとつ。



歩行年齢の測定では、3Dセンサーを活用。指示された様々な歩行を行うことで、自分の歩き方が「何歳」に相当するのかわかる。

「個人向けに拡大することで、より多くの方に体験していただき、自分の健康寿命に関心を持ってもらいたい」と同社担当者は話す。

### ASICS Conditioning Station

(アシックスコンディショニングステーション)

神戸市兵庫区駅南通5-1-2-400  
TEL.078-652-5203  
(アシックスジャパン株式会社トライアス・施設管理事業部)

## 「睡眠時無呼吸症候群」 早期発見・治療で充実した日々を

1年の中でも特に忙しく、睡眠不足に陥りやすい12月。幅広い症状がある睡眠障害の中でも「睡眠時無呼吸症候群」について、専門外来もある星野耳鼻咽喉科・睡眠呼吸センターの星野忠彦院長に話を聞いた。

### 眠気やいびきだけじゃない 命に関わる病気に繋がることも

**睡**眠時無呼吸症候群とは、10秒以上に亘って呼吸が停止する状態が1時間に5回以上、ま

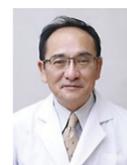
たは7時間の睡眠中に30回以上ある場合に診断される。いびきや日中の眠気、頭痛などの症状があるが、高血圧や糖尿病、時には命に関わる心疾患、脳卒中などを合併する恐れもあるという。「血液がうっ滞して心臓に負荷がかかるので、循環器系の病気全てに関係があります」と星野院長は話す。一般的な治療は、睡眠時に専用機器を用いる「CPAP(シーパップ)」治療で、鼻マスクを介して患者に応じた圧力の空気を送り込むことで気道を確保する。患者自身の心がけとしては「暴飲暴食をしない」「アルコールを減

らす」「歩く」などが有効で、「無呼吸だと血圧が上がるので、寒い冬の朝はゆっくり起きるのがおすすめ」だそう。

### 自分ではわからないからこそ アプリなどで早期発見を

**睡**眠時無呼吸症候群はいびきや眠気をきっかけに受診する人もいるが、多くの人が「自分は大丈夫」と思い込み、自覚せずに過ごしているそう。また、男性や高齢者、肥満の人がなりやすい印象だが、最近では夢

「人は1日の3分の1を睡眠時間に費やしています。充実した睡眠は充実した人生に繋がります」と話す星野院長。



CPAP治療の機器。星野耳鼻咽喉科ではコンパクトで使いやすいものを使用。

を見る「レム睡眠」時に起こる女性に多い例も報告されているとのこと。すぐにもできるチェック方法として、いびきの有無の確認がある。「結婚されている方は夫婦で比べてみると、自分のいびきの特徴がよくわかります」と星野院長。いびきを記録するアプリもあるので、まずはセルフチェックから始めることが重要だという。

### 星野耳鼻咽喉科 睡眠呼吸センター

西宮市田中町3-1 エイヴィスプラザ2階  
TEL.0798-35-5965