

## Broaden your horizons ～さあ、視野を広げて!～

新緑がまぶしい季節となり、お散歩やウォーキングが気持ちよい季節となりました。歩行速度が速いと認知症になりにくいという興味深いお話を先日、医療経済研究機構の西村周三先生からうかがいました。今日から早歩きを実践するしかないでしょう! 歩行速度調査結果によると、日本は男女ともに10年若返っているそうですが、今後の要介護になるかもしれない期間は平均9年と予測されています。団塊世代の全員が75歳以上となる2025年以降を見据え、国は介護予防を推進していますが、地域包括ケアもその一つです。趣味やスポーツ、ボランティア活動など社会活動をしている人ほど、転倒やうつ、認知症リスクが低いというデータもあります。

「食事が美味しくなくなったら死ぬときだ!」とグルメなドクターがおっしゃっていました。人それぞれ生きていく上での楽しみを自覚することは非常に大切だと思います。楽しみは小さなことでもよいのです。それを自覚するだけでうつ予防になります。

いつ、何が起こってもおかしくない世の中になってきました。それ故に、私たち自身も毎日の小さな幸せを噛みしめ、人の役に立てることも幸せの一つと感じ、人々の健康維持の支援を共に続けていきましょう。