

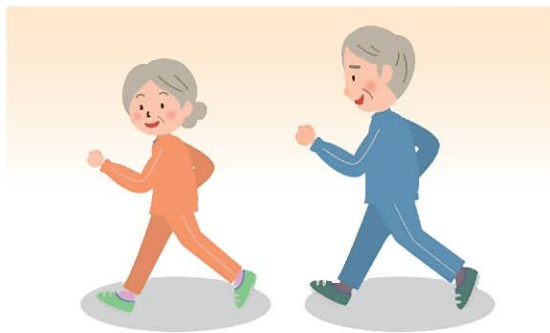
人生100年時代。これは「LIFE SHIFT（ライフシフト）100年時代の人生戦略」（東洋経済新報社）の中で提唱された言葉です。2107年には主な先進国で半数以上が100歳よりも長生きするとされ、100年間生きることが前提とした人生設計の必要性が論じられています。寿命が延びてきているということは、いつまでも自分のお口でおいしく食べ、元気いっぱい過ごすことが大切になってきます。

オーラルフレイル④

日本人の平均寿命（2018年）は男性80・21歳、女性86・61歳で男女とも80歳を超えており、超高齢化社会に突入しているのが現状です。対して健康寿命（心身ともに自立し、健康的に生活できる期間）は男性71・9歳、女性74・21歳と大きな開きがあります。平均寿命と健康寿命の格差をいかに少なくしていくかは大きな課題です。そこで、フレイル（虚弱）予防、オーラルフレイル予防が大事になります。フレイルは、適切な医

予防徹底し人生100年

療的支援により低下した生活機能の回復・維持・向上が可能であり、再び健康な状態に戻る可能性があるという点が



齊藤 英朗氏（さいとう ひであき）1968年生まれ。岩手医科大学歯学部卒。県歯科医師会理事（地域歯科保健・口腔保健センター担当）。盛岡市歯科医師会理事（医療連携担当）。ひであき歯科（盛岡市）院長。同市出身。

重要なのです。オーラルフレイルは、フレイルの始まりといわれています。これをいかに予防して快適な食生活、楽しい会話から始まる社会生活を維持できるかが大切になってきます。認知機能低下の予防にもつながります。オーラルフレイルの予防へ、まずはかかりつけ歯科医を持つことです。定期受診等で、お口の治療・管理、機能的変化に対するアドバイスを受けましょう。自分でお口の中のささいな変化（むせる、食べこぼす等々）に気づけるかということも大事になってくるでしょう。（「健康にクローズアップ」に掲載します）