

生き対策事業

高齢者生活体力測定の結果報告

平成3年に都留市に在住する60歳以上の方々（男性 154名、女性 389名）の生活体力の測定と、日常生活状況調査を実施し、高齢者のみなさんの元気度を調べました。また、形態（身長、体重、肥満度）や血圧、有病率の検査を行い健康度も同時にチェックしました。

これらの測定を塩山市の高齢者（男性 145名、女性 204名）の方々の結果と比較することによって、都留市の高齢者の体力的特徴をクローズアップしてみましょう。



二十一世紀のいわゆる高齢化社会においては、豊かな人生経験や知識を生かした高齢者の社会参加が強く望まれるようになるでしょう。そのときに重要なのは、高齢者が社会で十分に活躍できるような環境づくりであり、また高齢者自身の健康・体力づくりです。

高齢になるといろいろな身体機能が低下し、その結果、仕事や運動などで体を動かすことが、ずいぶん少なくなっていくます。このような状態が続くと、身体機能はさらに低下し、病気や障害の原因となり、やがては老後を生き生きと過ごすことができなくなります。

高齢化社会で
高齢者に必要なものは
なにか？