

はじめに

世界の国々で文化や経済的水準が異なるように平均寿命も大きく異なる。世界 185 地域でみると、2007 年の統計で寿命の短い国はアフリカスワジランド（男性 30 歳，女性 29 歳）となっており，これはエイズや治安の悪化が大きな原因とみられている。一方，わが国の平均寿命は男性 79 歳，女性 86 歳（国連人口基金）となっており，これは世界一である。しかし，寿命が延伸することはよいことばかりでなく，機能的障害や支援を要するような複数の慢性疾患が増加することも明らかとなってい（Drewnowski ら，2001）。

一方，現代社会は少子化，核家族化が進み，独居生活を営む高齢者が増えている。アメリカでは，もともと家族と同居したり近所に住むという感覚はなく，自立できない状況になった場合，民間のナーシングホームに入居する人が少なくない（41 %）。わが国でも子どもと同居する高齢者の割合が減少してきているようであるが，伝統的に家族が同居してきた習慣もあり，核家族化が進んでいるとはいえ，生活機能の低下や深刻な障害や病気にかかった場合，子どもたちと同居または近所で生活する希望者はいまだ少なくなく，老人ホーム入居者もアメリカに比べると極端に少ない。

図 1 にわが国における世帯構造別の年次推移を，図 2 に世帯類型の年次変化を示したが，2008 年の厚生労働省の国民生活基礎調査（厚生労働省大臣官房統計情報部社会統計課）によれば，全世帯のうち男性の単独世帯が約 13 %，女性の単独世帯が 35 %で，そのうちの約 8 %が 65 歳以上の単独世帯であり，夫婦のみの世帯が減少傾向にある一方，単独世帯が増えている傾向がみられる。また，高齢者世帯が増加する傾向は明らかであるが，その割合としては全世帯の 25 %を占めるようになってきている。このように国によって多少の違いがあれ，世界的に高齢者の独居の世帯数が増加しており，いずれにしても支援を必要とせず，一人で生活できる能力や機能を維持しておくことがなによりも大きな課題といえよう。

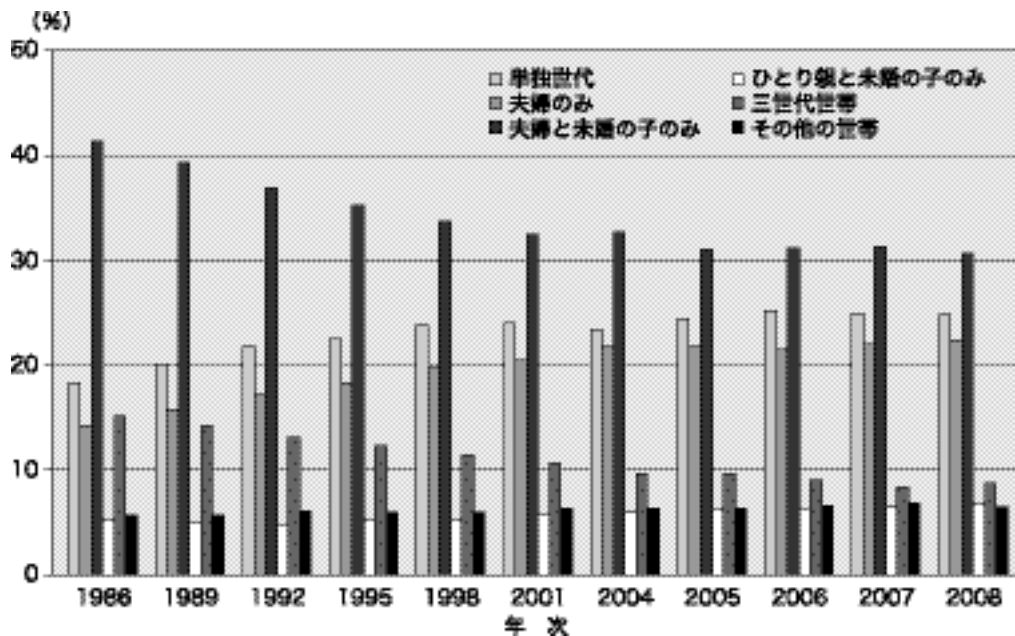


図1 わが国の世帯構造の年次変化 (厚生労働省大臣官房統計情報社会統計課)

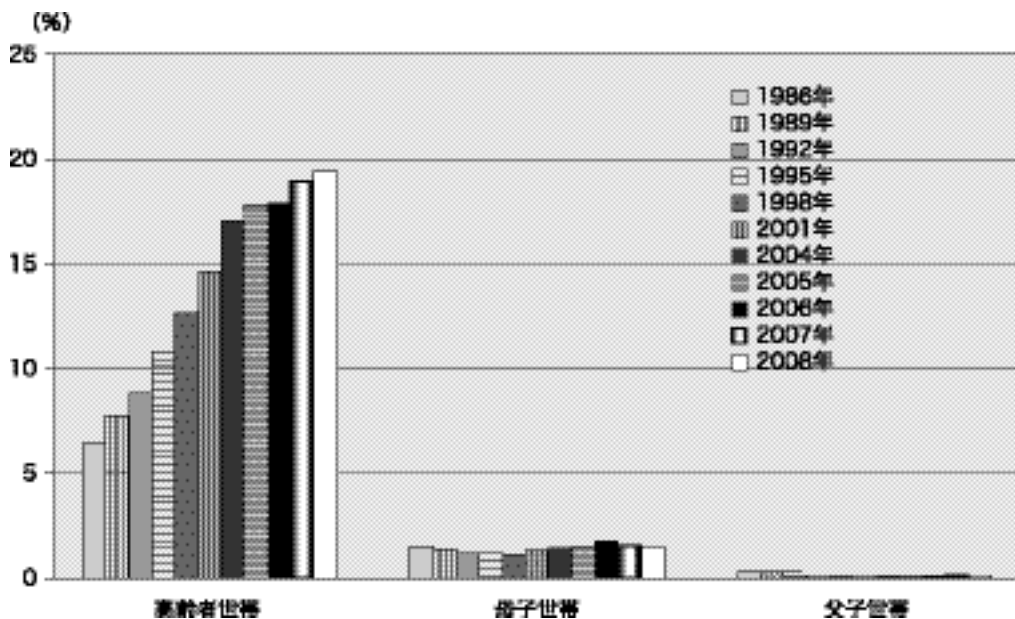


図2 わが国の世帯類型の年次変化 (厚生労働省大臣官房統計情報社会統計課より作図)

高齢者の自立を損なう大きな要因の1つとして転倒があげられている。転倒は死亡や寝たきりなど重篤な事態になる危険性もあり、また、大腿部や腰椎などを骨折した場合、その治療など医療費も膨大になることが明らかであり、きわめて憂慮される問題である。しかし、転倒は予防し、数を軽減できるともいわれており、さまざまな取り組みがされている。

本書では、この転倒とのかかわりの大きいバランス能とそのトレーニング方法を取り上げ、その理論と具体的な方法を論じた。

2010年7月

竹島 伸生