

シニア世代の食事と健康

日本は超高齢化社会を迎え 2055 年には 65 歳以上の高齢者人口が 約 40%に達すると、予想されます。平均寿命(男性 81.05 歳、女性 87.09 歳)の延伸により、高齢者が健康で自立した生活を楽しむ事が出来る期間が長くなりました。同時に介護・医療等が必要となる「ケア期間」を短縮することが、重要となっています。

一人暮らしの高齢者が健康で自立した生活を送るには、次の 5 つの事が、一人で出来ること。

- ① 一人で歩けること。(1km/15 分)程度を途中で休まずに歩ける。
- ② 自分で食事が出来ること。
- ③ 自分でトイレに行けること。
- ④ 自分で着がえが出来ること。
- ⑤ 自分で入浴が出来ること。