特集

「栄養・リハビリ・メンタル」で高齢者社会を元気づける！

「医療が進歩し，人が死ななくなった」といわれている．科学が進歩した証であり結構なことである．その一方で，疾病や高齢のため身体・精神の機能低下を抱え，家族や社会の支援を必要とする人の増加が問題となっている．人は長寿によって，より多くを経験し，また成し遂げることが可能であるが，そのように意思を持って「生きる」のではなく「生かされている」高齢者も多いように思える．長寿だけでなく，日々を元気に過ごす「健康長寿」こそが，本人の生きがいを支え，社会の負担を減らすために重要である．それには何が必要かを考えたとき，「栄養・リハビリ・メンタル」という言葉が脳裏に浮かんだ．

言い換えると，「栄養」はエネルギー（車にとってのガソリン），「リハビリ」は動力（望む場所に連れて行ってくれる車），「メンタル」は目標を立てて努力すること・いまここを楽しむこと（目的地または散策する自然道）ということになろう．日々生きがいを持ち社会との関わりの中で「生きる」には，これらの三種の神器を手に入れる必要がある．そのためには，モティベーションを高めるセルフマネジメントとともに，それを支える社会の体制（道路）を整えることも重要である．

今回，本テーマについて最前線で活躍する先生方に執筆いただけたのは望外の喜びである．三宅直之先生にはサルコペニアとフレイルの全体像について，平野浩彦先生にはオーラルフレイルについて，嶋津さゆり先生には対策としての栄養（MCT）と運動の意義について，東 敬一朗先生には原因となりうるポリファーマシーへの警鐘とリハ薬剤について，矢野勝治先生には高齢者が元気に生きるための心の処方箋について，最新の知見と解決のヒントを示していただいた．本特集号が，高齢者の医療や介護に関わっている方々のお役に立つことを願う．

中田浩二（東京慈恵会医科大学臨床検査医学）