

今、日本では高齢化が進み医療費の削減が求められています。高齢者の医療費の増加が、国民生活を圧迫しているのです。しかし、高齢化社会とは「医療の発達によって、長生きできる人が増えた」ということでもあります。長寿は日本人にとって、長年の夢でした。高齢化社会は夢を実現した社会とも言えるでしょう

## 技あり！ ほねつぎの 健康術

1

費は少なくてすむのです。けがをしたとき、接骨院や整骨院に通院した経験のある方も多いと思います。公益社団法人「日本柔道整復師会」に所属する接骨院や整骨院では、地域の行政と連携して、転倒予防（歩き方）や軽いストレッチをする体操教室などを開催。シニア世代の健康生活のお手伝いをしています。今後は「転倒してから」「寝たきりになってから」ではなく、そうなる前の「予防」に力を入れ、住み慣れた家や地域で、できる限り長く

# あすが楽しみな社会

う。  
若いころから懸命に働いた世代への風当たりは、少し冷たいように感じられませんか。誰でも老化します。でも年を重ねたからといって、必ずしもたくさんの医療費が必要になると決まっているわけではありません。「健康で、



楽しく、自立した生活を送ることができれば、医療

暮らすための「地域包括ケアシステム」のなかでの活動に力を入れていきます。若い世代の体力低下の防止から高齢者の機能低下防止まで、長い人生のなかで「あすが楽しみな社会」の構築を目指します。これから1年間、この欄を通して、けがの処置をはじめ、シニア世代が元気に過ごすためのお話をさせていただきます。ご期待ください。

（会長 工藤鉄男）

|| 次回は26日掲載予定