

＜高齢社会＞

国連によると、65歳以上の人口比率が7%を超えると『高齢化社会』、また14%を超えた社会を『高齢社会』、21%を超えると『超高齢社会』と定義しています。わが国では、65歳以上の高齢者の人口比率が7%に達したのが1970年（昭和45年）でわずか24年後の1994年（平成6年）に14%になってます。更に18年後の2012年（平成24年）に24.1%になり『超高齢社会』となりました。

また、第2次世界大戦後、日本の家族形態は多世代同居の大家族から核家族へと変化し、厚生労働省の調査では、65歳以上の高齢者と子供が同居している割合は、1980年（昭和55年）の69.0%から2010年（平成22年）には42.2%に低下し、今後更に急速に低下すると予測されます。もし、介護が必要になった場合には高齢者が高齢者を介護する『老老介護』も増えてきます。

平成22年の厚生労働省の調査では介護が必要になった原因で10.2%が骨折・転倒によるものとされてます。普段ほとんど運動をされない方は筋力低下に伴い骨折・転倒のリスクは上がっていきます。現在わが国でも健康志向は上がってきており、運動をしている方はかなり増えてきてます。介護が必要になってから始めるのではなく、今の内から継続して出来る範囲の運動を少しずつでも始めて、出来るだけ自立した生活を家族と共に過ごせる事を目標とした生活を目指しましょう。決して無理はしないように。