

# 運動療法で病気を治す！

芦屋いいた内科クリニック 飯田 哲士

<http://iida-clinic.net> メール [ashiya-r@iida-clinic.net](mailto:ashiya-r@iida-clinic.net)

これからの日本は、2025年には、団塊の世代が75歳を超える超高齢社会となり、国民の3人に1人が65歳以上、5人に1人が75歳以上という、人類が経験したことのない『超・超高齢社会』を迎えます。

高齢になると気になるのが、**認知症** そして、避けられない“**老化**”からくる「**サルコペニア**」と「**フレイル**」問題です。

それらの状態に至る前、すなわち健康増進が必要な時に運動習慣・生活習慣の意識づけ、また、専門家によるアドバイスが受けられる環境づくりを行うことにより、“生きがいのある生活をして、健康長寿を延ばせる”ことができます。

今後、**“いかに寝たきりや不自由な期間、時間を短くして、幸せに（ハッピーに）過ごせるか？”**がとても大切だと考えます。

それには、ふだんの生活に運動を取り入れる**運動療法**が大切です。  
また、楽しみをもった**社会活動への参加、人とのつながり**も大切です。  
私の内科医としての使命 そして、当院での取り組みを交えて、解説・ご紹介させていただきます。