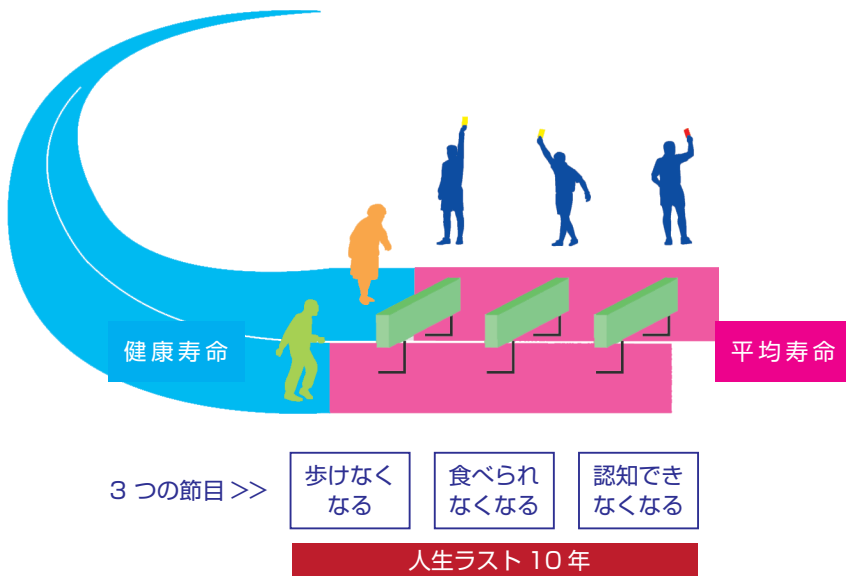


「自立度の低下とともに現れる
『歩けなくなる』『食べられなくなる』
『認知できなくなる』です」

健康寿命が過ぎると自立度が低下し、やがて「歩けなくなる」「食べられなくなる」「認知できなくなる」の症状がほぼ順番に多くの人に現れてきます。これが人生ラスト10年問題の3つの節目です。節目を迎えるごとに医療や介護の支援の必要性が増し、やがて寝たきりの状態に近づいていきます。

人生最期の10年間にあるハードルに備えるには、
健康な時からの準備と助走力が大切になってくるマンネン。



人生ラスト10年問題3つの節目

「歩けなくなる」「食べられなくなる」「認知できなくなる」の節目は若年性のアルツハイマー病や若い年齢での脳卒中などの場合を除けば、それぞれが順番に現れることが多いとされています。