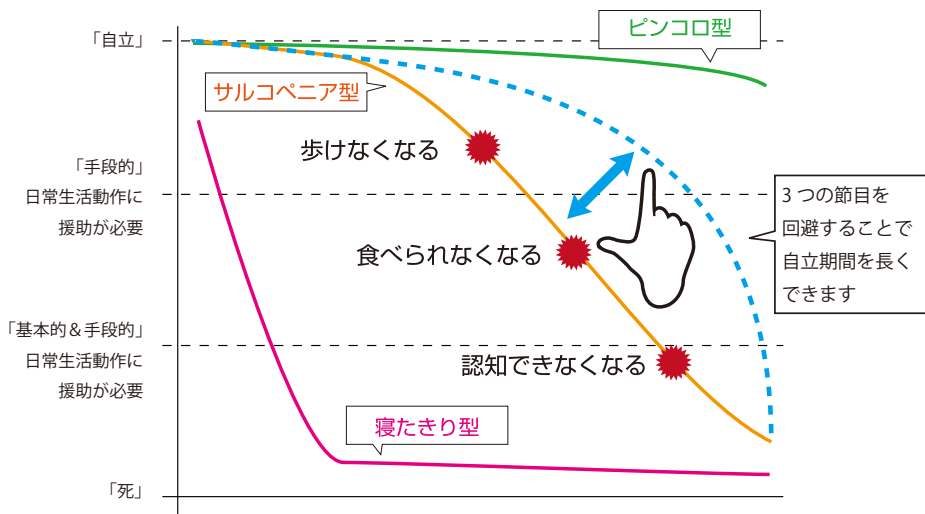


「3つの節目を予防し、
先延ばししたり回避したりすることで
自立度の低下を防ぎます」

人が自立度の低下とともに死を迎えるには3つのパターンがあります。「ピンコロ型」や「寝たきり型」は一部の男性や女性に見られますが、男性で7割、女性で9割を占めるのが「サルコペニア型（第2講座で紹介）」です。サルコペニア型の途上にある3つの節目を先延ばししたり回避したりすることで自立度の低下を緩やかにし、自立期間を長くすることができます。

理想とされるピンコロ型だけどそれは一部の男性だけのもの。
ピンコロ型に近づけるという考え方が、
自立期間の延長につながるマンネン。



※秋山弘子 長寿時代の科学と社会の構想 『科学』岩波書店、2010を元に作成

高齢者の自立度の変化のパターン

3つの節目を回避したり先延ばししたりすることで、線の傾きを緩やかにし（青い点線）、ピンコロ型に近づけることができます。