



健康寿命を延ばそう！～9月21日敬老の日に向けて～

「寿命」について

「平均寿命」とは、0歳の赤ちゃんが平均してあと何年生きられるかを示した数字のことを言います。一方「健康寿命」とは、日常生活に介護を必要とせず、自立した生活ができる期間のことを言います。

内閣府が調査する高齢者白書より、平成28年の「平均寿命」と「健康寿命」を比べると、男性で8.84歳、女性で12.35歳の差がありました。

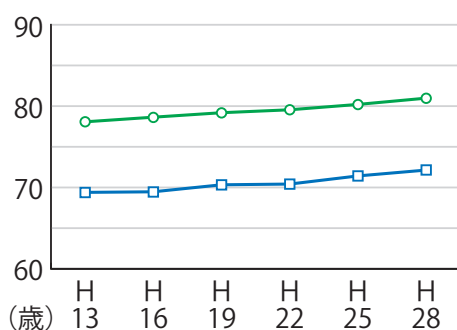
この左のグラフから、日本は長寿の国と言われる一方で、何らかの病気や機能低下で介護が必要な期間が短いとは言えないことが分かります。

年齢を重ねていくにつれて病気はつきものですが、寿命を全うするまで自分らしく生き生きとした生活を送りたいものです。

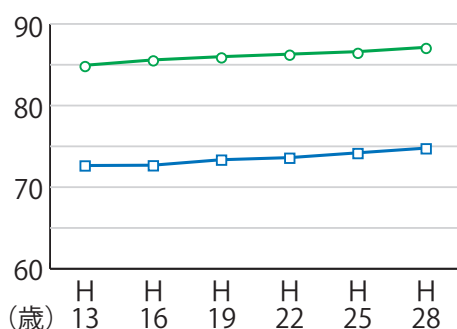
【平均寿命と健康寿命の比較】

凡例：○—平均寿命 □—健康寿命

男性

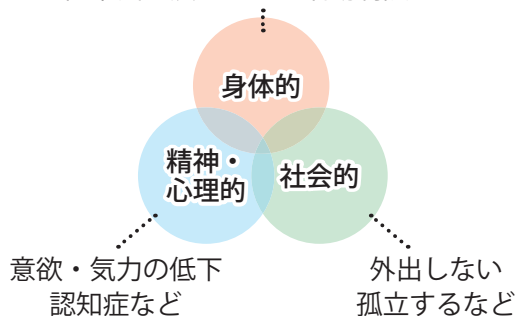


女性



【フレイルの要素】

運動機能や骨・筋力の低下
低栄養・疾患による活動制限など



健康寿命に関連する言葉

健康寿命に関連する言葉をいくつか紹介します。

◆フレイル

虚弱状態と訳され、「健康な状態から要介護へ移行する中間の段階」を指します。身体面だけでなく、精神面や社会参加の状況など複数の要素が重なり合って、弱っている状況を言います。【左図参照】

◆サルコペニア

「加齢に伴って、骨格の筋量と筋力が低下すること」を指します。サルコペニアをチェックする方法として、「指輪っかテスト」というものがあります。両手の人差し指と親指で輪っかを作り、利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を囲みます。その時に隙間が大きいほど筋力の低下が疑われ、サルコペニアの危険度が高いことを示します。

【指輪っかテスト】



◆ロコモティブシンドローム

筋肉や骨、関節や軟骨等の部位に障害がおこり、「立ち座りや、歩く機能が低下している状態」を指します。要因としては、肥満ややせ、運動習慣がないため骨や筋肉が弱くなったり、腰や膝に負担がかかることがあげられます。

サルコペニアやロコモティブシンドロームが要因となり、フレイル状態をそのままにしておくと、介護が必要になっていくといわれます。

平成28年の国民生活基礎調査では、介護が必要になる原因の第4位が「転倒・骨折」でした。特に下肢の筋肉量が落ちて、脚があがらなくなると転倒する可能性が大きくなります。また、年齢を重ねるにつれて筋力や骨が元の状態まで回復するには時間がかかります。

これから徐々に寒くなっていきましたが、これらの状態に陥らず健康に過ごしていただくために普段の生活で取り入れられるポイントについて紹介します。

健康寿命を延ばす

生活習慣のポイント

Point 1 食事

年齢を重ねることで、一回の食事が減ったり、消化吸収の働きが低下したり、味覚や嗅覚が低下することとで「低栄養状態」に陥ることが多くなります。過去に指摘されたメタボを気にして、肉や油などを控えている方もいらっしゃるかもしれませんが、シニア世代になると、筋肉などの材料になる肉や魚などタンパク質を摂取することが特に大切と言われています。また、油も「種類」や「量」に気を付けて摂ることが必要です。食事の中に一品足すのが大変という方でも、パンにハムやチーズを足す、汁物を豚汁や豆腐入りにするなど『ちょい足し』で工夫ができます。たくさん食べられなくなったと感じる方は、一回の食事を単品で済ませるのではなく、肉や魚などのタンパク質、野菜や果物など様々な食品を少しずつ組み合わせて食べましょう。また、ビタミンDを含む食品（イワシやサンマなどの魚、キノコ類など）には、筋肉のタンパク質を合成する働きや骨を丈夫にするカルシウムの吸収を促す働きがあります。

食事をおいしく食べるためには、お口の健康も大切です。毎日の歯のお手入れをしっかりと行いましょう。入れ歯などを使用している方は、合わないと感じた時には歯科医院を受診し相談するようにしましょう。

Point 2 運動

運動と言っても激しい運動ではなく、簡単な筋力トレーニングなどを日々積み重ねて、『貯筋』をすることが重要です。

また、急に運動を始めず、ストレッチをして筋肉を柔らかくしてから始めるようにしましょう。

ロコモティブシンドロームを予防する運動としては、主に下半身の筋肉を鍛える椅子スクワットやかかとあげなど、自宅でできる簡単な運動があげられています。その他にも、自宅で「立ちながら」や「座りながら」行える運動が健康カレンダーの2月のページで紹介されています。少しずつ寒くなってくるこれからの季節にぜひ取り組んで『貯筋』を行ってみてください。



Point 3 定期的な健康診査

自分では特に症状がないため健康と感じていても、将来的に活動の制限につながる生活習慣病が隠れている可能性があります。年に1度は職場や町で行っている健診をうまく活用して、体のチェックを行いましょう。



健康になるための取り組みは、早いうちから始めるに越したことはありません。健康的な長寿を目指してできることを今日から始めてみませんか？