

健康寿命をのぼすためには

高齢になり寝たきりや、介護を必要とする状態になるのではなく、自立して健康に生活できる年齢を、「健康寿命」といいます。日本人の平均寿命は男性 79.55 歳、女性 86.3 歳に対し、健康寿命は男性 70.42 歳、女性 73.62 歳です。平均寿命と健康寿命との差、寿命が終わるまで、男性約 9 年間、女性約 13 年間、健康でない期間があるということです。

健康寿命をのぼし、平均寿命との差を小さくすることは、本人の生活の質 (QOL) の低下を防ぐだけでなく医療費や介護費用などを減らすことにもつながります。

健康寿命を短くしている代表的な病気・状態に、**脳卒中や心疾患などの生活習慣病**とともに、**低栄養、ロコモティブシンドローム** (運動器：骨や関節、筋肉などの障害が原因で、要介護や寝たきりになった状態、要介護になる危険の高い状態) などがあげられます。その中でも**高齢に伴い筋肉の量が減少していく症状を「サルコペニア」といい、要介護や寝たきり状態の原因の多くはこの「ロコモ・サルコペニア」が占めています。**健康寿命をのぼすためには**ロコモ・サルコペニア対策**が必要です。

加齢に伴うホルモン分泌の変化や、神経と筋肉の接合部の変化などでサルコペニアが起こると考えられます。サルコペニアを防ぐことが健康寿命をのぼすことにつながります。

ロコモのもとになる要因



～健康寿命をのぼすための、ロコモ・サルコペニア対策について～

★食生活を充実させる…バランスのとれた食生活

高齢期においては筋肉や骨が減りやすくなっているため、これらを維持する**たんぱく質や脂質を不足させない**ことが大切。米を中心に魚、肉、野菜、海藻、豆類などの多様なおかずで構成される「一汁三菜」を基本に、**たんぱく質を3食全てにとり入れ、油脂類も不足しない**ように気をつけましょう。

★体を動かす生活習慣…筋肉の衰えを防ぎ、寝たきりにならないために

- ①足を肩幅程度に開いて両手を前に出しそのまま息を吐きながら 8 秒でゆっくりと膝を曲げます。背中と太もも角度が 90 度になったら 1 秒息を吸って再び 8 秒で元の体勢に戻ります。

これを 1 セット 10 回、1 日 2 セット行いましょう。

- ②毎日 30 分から 1 時間程度のウォーキングなどの有酸素運動を心がけましょう。

★外出など外的刺激が減少するために改善しなければならない問題

- ★脳を使う生活習慣… **簡単な計算問題、文字を書く、音読を 1 日 15 分程度集中的に行う**ことが脳の多くの部位を活性化させ脳機能低下防止につながります。
- ★楽しみを見つける… **好きな趣味や娯楽など、楽しみをみつけておく**ことで精神的にも充実した日々が送れます。
- ★睡眠をたっぷり取る…人間の体は、活動ばかりしていると疲労が蓄積し、疲れてしまいます。**睡眠を 6～7 時間程度とってリフレッシュ**しましょう。
- ★若い世代との交流…子供や孫、他の若い世代と交流することで、**感情が刺激され若々しく生きる**ことができます。

健康寿命をのぼすための取り組みを色々しておりますので、詳しいことはスタッフまでご相談下さい。