

日本人の平均寿命は伸びていますが、重要なのは「健康寿命」つまり介護を必要とせず自立した生活を送れる期間です。本記事では還暦後の健康寿命を延ばすための具体的なアプローチを提案します。

厚生労働省の2019年のデータでは、日本人の男性の平均寿命は81.41歳、女性は87.45歳。一方、健康寿命は男性が72.68歳、女性が75.38歳です。つまり、**男性は約9年間、女性は約12年間、何らかの介護が必要な状態で過ごす可能性**があります。これを見たとき、還暦を迎えた人々には「健康寿命をどう延ばし、人生を楽しむか」という課題に直面することが多いでしょう。

健康寿命を延ばすための予防医学では「**一次予防・二次予防・三次予防**」の3段階に分かれます。特に重要なのは還暦以降の「一次予防」と「二次予防」です。一次予防では病気の発症を防ぐための基本的な生活習慣の見直しが重要で、**食事、運動、睡眠のバランスを整えることで生活習慣病の予防**につながります。また、**1日4,000~6,000歩程度の歩数を目安**に、無理なく日常の中で身体を動かしましょう。二次予防では病気を早期発見するための定期的な検診が欠かせません。特に、**大腸がんや骨粗鬆症の検診**を受けることが推奨されます。自治体の制度を活用し、健康診断を年1回受けることで、病気の早期発見と適切な対応が可能になります。

運動と食事の重要性から健康寿命を延ばすためには、**運動と栄養の両面から体を整える**必要があります。特に**筋肉と骨の維持が重要**です。筋肉の維持：肉や魚、卵、大豆などからタンパク質をバランスよく摂取し、筋力低下を防ぎます。骨の健康：カルシウムに加え、ビタミンDやビタミンKの摂取が骨密度を高めます。さらに、肺炎球菌感染などのリスクに備え、**予防接種を受けておくことも推奨**されます。

次月号では、以外に知られていない社会的な交流や健康寿命を延ばす目標設定の仕方をご紹介します。

## 「低体温」の改善について

理学療法士



皆さんの平熱は何度くらいでしょうか？

最近、**体温が36度以下の「低体温」の人数**が増えていると言われています。

「**冷えは万病のもと**」と言いますが、体温が低いと免疫力の低下や、内臓が冷えることで消化不良や体力の低下、食欲不振が起こります。

**低体温の原因の9割は筋肉量の低下**と考えられ、ライフサイクルの変化により50年前と今では日本人の体温の平均は**0.7度近く下がっている**そうです。

体温が上がることで、基礎代謝が上がり**内臓脂肪の解消や太りにくく病気になりにくい健康な体**になります。また、腸のぜん動運動が活発になることで**お通じの改善、脳の血行がよくなることで記憶力低下の予防**などが図れます。

低体温を改善させる運動としては、**1日30分以上の歩行や大きな筋肉の運動**が効果的です。

転倒などに注意し、椅子や手すりにつかまって踵上げやスクワットが良いと言われています。

## 今月のスタッフのコメント

### お題 地元の自慢は？

看護師



T.F

#### 神武天皇の出生地

私の地元自慢は、初代天皇、神武天皇の出生地であることです。宮崎県高原町にある狭野神社（幼名の狭野丸に由来）付近が出生地とされ「日本発祥の地」とも呼ばれ、神武天皇の生誕地として知られています。高原町には神武天皇にまつわる地名や神社などがあります。

理学療法士



M.K

#### 気仙沼のわかめ

私の生まれ育った気仙沼市の自慢は、なんといっても海産物です。カツオやサンマ、ホヤが有名ですが、私はわかめを推したいです。気仙沼のシャキシャキとした歯応えの良いわかめたくさんのお味噌汁を食べていただきたいです。