

元 氣 の 源 通 信

充実した人生を送るために心・技・体を磨き続ける
みんなが笑顔で幸せに暮らせる社会をつくらう

特定社労士・健康管理士 深川順次
福岡市博多区比恵町 11-7-701
深川経営労務事務所・(株)グッジョブ
TEL092-409-9257 FAX092-409-9258

(今月の言葉) 生活習慣を見直し健康寿命を延ばそう

- ①5つの習慣で健康寿命を延ばす
- ②いつでもどこでも+10で健康寿命を延ばす
- ③生涯現役で健康寿命を延ばす

2022年9月号(第222号)

8万6510人!(2021年9月1日現在 前年よりも6060人増加)

100歳以上の方の人数です。2025年には15万4千人になると推計されています。100歳まで生きることが当たり前になりつつあります。平均寿命は女性が87.57歳、男性が81.47歳(2021年)。まさに人生100年時代が一歩一歩近づいてきています。

一方、健康寿命(介護など受けずに日常生活ができる期間)は、最新の19年データによると、女性75.38歳、男性72.68歳です。平均寿命との差は、女性で12歳、男性で9歳。それゆえ健康寿命を延ばすことが大きな課題となっているのです。

今回は「元気で長生き」の秘訣について、考察したいと思います。

生活習慣を見直し健康寿命を延ばそう

■ 5つの習慣で健康寿命を延ばす ■

なによりも規則正しい生活習慣です。規則正しい食生活を行い、日中を活動的に過ごし、適度な運動習慣を持ち、決まった時間に入眠、起床を行うことです。

【規則正しい食生活】

栄養バランスの取れた食事を、腹八分目を心掛け1日3食を取り入れることです。特に魚を中心とする動物性たんぱく質と大豆、海藻、緑黄色野菜をしっかり食べることが大切です。魚には内臓脂肪をつきにくくする成分が多く含まれ、脳梗塞や心筋梗塞、がん発生の抑制効果があります。

また、3度の食事は毎日同じ時間帯に摂るようにする、寝る2時間前には食事を終えるなどを心掛けることが大切です。更に「腹八分目」で、あらゆる病気の元凶となりうる内臓脂肪の蓄積を防ぐことができます。

【適度な運動習慣】

介護が必要となる主な原因の一つが「転倒・骨折」です。体の衰えは、足・腰に顕著に現れます。それを防ぐためには、足・腰を鍛えることです。日常的に有酸素運動+筋トレを取り入れましょう。

有酸素運動は、健康の天敵である内臓脂肪を減らし、生活習慣病を抑える物質の分泌を促します。また老化の原因となる「糖化」を招く過剰なブドウ糖を減らすのにも有効です。有酸素運動の代表例が、ウォーキング、自転車こぎ、水泳などです。1日30分を目安に、1週間に5日以上実施することがお勧めです。

筋トレも、片足立ちやスクワットなど取り入れたらいかがでしょうか。

【良い睡眠】

良い睡眠は、心も体も健康にし、生活習慣病予防につながります。

良い睡眠をとるために最も大切なことは、決まった時間に入眠・起床することです。良い睡眠は、規則正しい食生活を行うこと、日中を活動的に過ごすこと、適度な運動習慣を持つことで促されます。

睡眠不足は、万病の素です。例えば糖尿病リスクが1.5~2倍に上がると言われています。また認知機能の低下をきたし、抑うつなどのこころの不健康をもたらします。

健康には7時間睡眠が一番良いようです。

【禁煙と節酒】

喫煙は、体にとって百害あって一利なしです。タバコの煙には200種類以上の有害物質が含まれており、喫煙者のみならず周りの人の健康も害します。即刻辞めることが健康寿命の延伸につながります。健康経営の第一歩は、全社を挙げた禁煙運動です。

テレビでは酒のCMが溢れています。酒が野放しなのは日本だけです（それゆえ酒による交通事故は絶えません）。健康には、飲酒も節度を心掛けることが大切です。

【ポジティブ思考】

「気持ちが前向き！」これも「元気で長生き」するための秘訣です。長寿者の多くは、嫌なことがあっても気持ちを切り替えて、おおらかに前を向く傾向があります。また、百寿者の約8割が、「毎日気分よく過ごせる」「将来に不安を感じていない」と答えています。

■いつでもどこでも+10で健康寿命を延ばす■

厚生労働省は、生活習慣病を予防し、健康的で心豊かに暮らすことのできる寿命（健康寿命）を延ばして生活の質を向上させることを目的とした「アクティブガイド」を明らかにしています。

その概要を一言でいえば「+10から始める」です。つまり「今よりも10分多く身体を動かす」ということです。身体を動かすというのは、そうじゃ通勤、買い物などの日々の生活の中での身体活動と、日常生活の身体活動以外に行うウォーキングや筋力トレーニングなどの運動を指します。いつもの身体活動や運動に加えて10分間多く身体を動かすことです。

一番お勧めなのが、朝6時25分から放映されている10分間のテレビ体操です。



■生涯現役で健康寿命を延ばす■

高齢になっても働き続けることは、平均寿命や健康寿命を延ばすことにつながると言われています。「統計でみる都道府県別のすがた2022」（総務省）によると、65歳以上の就業率の第1位は長野県です。長野県は平均寿命が女性で第1位、男性で第2位となっています。

働き続けることは、高齢になっても活動レベルを落とさない手っ取り早い方法です。身体や脳の老化を遅らせることに役立ち、「元気で長生き」を可能としてくれるのです。

【働き続けることのメリット】

働き続けることのメリットは、以下の点です。

- ①規則正しい生活につながる・・・特に男性の場合、「引退」してしまうと、昼間から酒を飲んだり、家で何もせずにゴロゴロ過ごす生活に陥りがちです。これが健康寿命や平均寿命を縮めることにつながっています。
- ②脳や身体を活発化する・・・働くことは、必然的に脳や身体を使います。通勤するだけでも思っている以上に身体を使っています。これが老化を遅らせることにつながるのです。
- ③社会や人とのつながりを維持できる・・・働くことで社会や人とつながり、少しでも何かの誰かの役に立っていると感ずることが、老化防止の最良の薬になると言われています。
- ④生活費の足しを得る・・・働けば幾ばくかのお金を稼げます。年金だけでは心もとない老後の生活費の足しになり、生活の安定につながります。

【70歳までの就業確保措置を実施する】

昨年4月に「70歳までの就業確保措置」（努力義務）が施行され、生涯現役社会実現の大きな一歩を踏み出しました。少なくとも70歳までは働ける社会の実現です。活力ある社会を実現し、健康寿命を延ばし、増大する医療費を抑制することが期待されています。