



健康寿命を延ばす運動習慣

リハビリテーション科 理学療法士 こみね だいき 小峯 大樹

「健康寿命」という言葉を知っていますか？平均寿命という言葉はよく耳にすると思いますが、平均寿命とは「その年に誕生した人が、何年生きるか」を推計したものです。それに対して健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義づけられています。

2019年に厚生労働省が発表した簡易生命表によると、男性の平均寿命は81.41歳、女性は87.45歳であるのに対し、健康寿命は男性が72.14歳、女性は74.79歳で、これにより平均寿命と健康寿命の差が男性は9年、女性は13年の開きがあることがわかりました。体の機能低下により、寝たきりの生活になったり、認知症などを発症して在宅生活が難しくなったりする高齢者が多くいるとされていますが、できることなら1年でも、1日でも長く、健康で自立した生活をご自宅で送りたいと思う方も多いかと思います。こういった状況を改善するためにも平均寿命と健康寿命の開きを縮める、つまり健康寿命を延ばすことが重要です。

厚生労働省では「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンにスマートライフプロジェクトという取り組みを進めており、3つの生活習慣の改善と、定期的な健康診断の受診を促しています。3つの生活習慣とは①運動、②食生活、③禁煙のことを指し、これら3

つは健康寿命を延ばすために大切なことですが、理学療法士の視点から簡単な運動方法について触れたいと思います。

アメリカの研究では1日20分程度の運動が病気などによる死亡リスクを下げるということがわかっていますが20分という運動時間は、まとめてとらなくても、日常生活の中で少しずつ取り入れることができます。例えば、買い物の際にいつもよりほんの少し早歩きを試してみる、エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を利用する、テレビを見ているときや、歯磨きをしているときなどに、軽い筋力トレーニングを取り入れてみるなどの方法もあります。ほかにも、500mlのペットボトルにご自身で過負荷にならない量の水を入れたものをダンベルの替わりとして持ち上げる運動や、横になりながら足を上げる運動、立ちながらかかと上げをする運動などがあります。

健康を維持するための運動において大切なのは、方法だけではなく何よりも三日坊主にならずに、「継続し続ける」ことです。この続けるということは簡単そうで難しいことです。運動を習慣化することは時間がかかり、継続することをつらいと思う方も多いと思いますが、これから先も健康で自立した生活を送るためにまずは、日常生活で「ながら運動」などを始めてみてはいかがでしょうか。

2月の救急医療機関

	外科休日当番医 (8:30～翌8:30)	歯科休日当番医 (9:00～12:00)	電話番号	住所
7日(日)	市立病院	コスモデンタルクリニック	0125-23-3630	滝川市大町3丁目4番16号
11日(木)	市立病院	赤平ファミリー歯科クリニック	0125-32-4884	赤平市東文京町3丁目1
14日(日)	滝川脳神経外科	アダチ歯科	0125-65-2659	奈井江町字奈井江46-6
21日(日)	市立病院	メープル歯科	0125-24-5800	滝川市東町5丁目8番36号
23日(火)	市立病院	啓南歯科医院	0125-24-1020	滝川市中島町4丁目1番1号
28日(日)	滝川脳神経外科	みなみ歯科医院	0125-24-3734	滝川市西町5丁目3番38号

※市立病院…Tel 22-4311/大町2丁目2-34 滝川脳神経外科…Tel 22-0250/西町1丁目2-5
休日の内科・小児科の診療は市立病院で受け付けます(8:30～翌8:30)。

平日の時間外診療の協力医療機関については当番病院案内ダイヤル(Tel 22-2299)でお知らせします。