

人生100年時代を迎えるためにしたいこと

日本人の平均寿命は男性81.64歳、女性は87.74歳（厚生労働省令和2年簡易生命表より）。ちなみに1980年代の平均寿命は男性73歳、女性79歳であることから、この40年で平均寿命が8年ほど延びてきました。今後も医療の発達により、平均寿命は延びると予測されており、「人生100年時代」の到来が見えてきております。

平均寿命と健康寿命の差

—100歳まで「元気」ですか？

2000年にWHO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（介護がいない期間）を「健康寿命」として定義。2021年に公表した日本の健康寿命は男性72.6歳、女性75.5歳。先程の平均寿命から換算すると、介護が必要な期間が約10年あるということになります。100年の人生を元気に過ごしていくためには「健康寿命」を延ばすことが重要になってくるのではないのでしょうか。

100年健康であるために

平成28年国民生活基礎調査では、45歳以上の方が抱えている疾病として「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症（高コレステロール血症）」「腰痛」「眼の病気」の順で多く、75歳以上になると「認知症」「心筋梗塞・狭心症」が入ってきます。これは老化現象と言われる筋力や認知機能の低下とは別のもので、「生活習慣病」がその発症原因に関わっています。さらに生活習慣病に関連する病気には、脳血管疾患、痛風、肺炎、肝機能障害、骨粗しょう症、がん、肥満など多岐にわたり、これらは全て健康寿命を縮めてしまう病気ばかりです。

いつまでも元気に生きるためには「健康な身体づくり」が欠かせないことであり、健康知識を蓄え、わたしたちの普段の生活を如何に戦略的に健康化するかが鍵になります。

100年健康時代を迎えるために

昨今の様々な研究で、歩きの速さが健康寿命に深く関係していることがわかってきました。歩きの速さは特に体幹・下肢の筋力に関係するので、それらの筋肉を維持・向上させていくことが健康寿命を延ばすために必要ということになり



ます。また、筋肉をつけていくためには運動に加えて、適切な食生活も重要になります。

100年健康を作るためのご提案

① 歩きましょう！

生活習慣病予防としての歩行数の目安が8000歩。これを一つの基準に目指してみましょ。また、階段などを利用して歩く以外の変化を加えることも、体にとって良い刺激になります。

② 下肢筋力を鍛えてみましょう！

- もも上げ：太ももが床と平行になるくらいまで上げて1秒保持。これを交互に20回。
- シンプル・スクワット：両足を肩幅より大きめに広げて、太ももと床が平行になるくらいまでゆっくりと腰を落として3秒保持、またゆっくりと元の姿勢に戻す。これを10回。

③ お野菜を意識的に食べましょう！

日本人の1日平均野菜摂取量は280gです。350gが健康目標値（生活習慣病予防）となっているので、あと70g（大トマト半個分程度）の野菜を増やすようにしてみましょう。

これから私たちが迎える人生100年時代に健康を作るためのヒントになったのではないのでしょうか。ぜひ病気のない幸せな100年にしていきましょう！

*参考文献

厚生労働省.平成29年度患者調査.2019

杉本研.フレイル・サルコペニア.老年内科1(5).2020

川北久美子.1日350gの野菜摂取効果.南九州大学研究報告.自然科学編48.2018

(文責) 廣瀬聖一郎 (理学療法士)