

健康寿命を延ばす7つの習慣

健康寿命って知っていますか？

医学の進歩とともに平均寿命が延びてきました。しかし、健康で元気に過ごしている時間が伸びているということではありません。「健康寿命」とは、2000年にWHO（世界保健機構）が提唱し、「健康上の問題で普段の生活に支障なく過ごすことができる期間」と定義した新しい寿命の考え方です。

日本の平均寿命は男性80.98歳、女性87.14歳、それに対して健康寿命は男性72.14歳、女性74.49歳で、余命までの約10年は何かしらの病気を患い介護を必要とする状態となります。

健康寿命の要因とは*1

厚生労働省の調査によると、多くの方は最後まで人の手を借りることなく過ごしたいとお考えのようです。そのためには、健康である期間を延ばしていくこと、つまり怪我や病気をしない健全な心身の状態を保つ必要があります。

健康寿命を延ばす習慣とは！*2*3

① バランスの取れた食事で体調管理

食事は主食・主菜・副菜からなります。主食はエネルギーを作り出す炭水化物、主菜はタンパク質や脂質といった体を構成する魚・肉・大豆製品などの栄養素、副菜は野菜や海藻などのミネラルや食物繊維があるものを意識しましょう。これらをバランスよく摂ることで健康的な体づくりのベースができます。



② 食べすぎないことが肥満予防

「腹八分目は医者いらず」というように、食べ過ぎは体に過度な栄養状態を作り出してしまい、脂肪を体内に溜め込んでしまいますので要注意。

③ 糖分を控え、糖尿病予防

糖は頭や身体の活動に不可欠な栄養素ですが、とり過ぎは臓器に負担をかけ、機能低下を招いてしまいます。病気や怪我のリスクが高くなる主要な要因ですので、糖の摂取量には意識を持ちましょう。

④ 毎日の散歩する時間で脳と体に刺激

散歩をすることで、脳のリラックス効果や頭の中を整理する時間にもなります。習慣化する（毎日20分以上を推奨）ことで、心肺機能を鍛えることができます。

⑤ 運動で四肢・体幹の筋力向上

転倒は足腰の筋力低下が最大の原因の一つです。日々の生活で、足腰を使う機会が少ない方は、階段の利用や歩幅を少し広くするなどして足腰を鍛える機会を増やしてみましょう。

⑥ 6～8時間の睡眠で心身を休ませる

日本人の睡眠時間は世界で一番短いことが知られています。睡眠時間が短いと高血圧・糖尿病などの病気やうつ・認知症リスクが高くなることがわかっています。睡眠時間は人それぞれですが、6時間から8時間を目安にしましょう。

⑦ 多くの人と接することや趣味を持つことで認知症予防

介護状態に至るリスクに「認知症」があります。認知症の予防には前頭葉の活性化が必要です。人とのコミュニケーションがこの前頭葉をうまく刺激してくれることがわかっています。

* 1 : 厚生労働省、令和2年版厚生労働白書

* 2 : Takashi Wada. Of the Three Classifications of Healthy Lifestyle Habits, Which One is the Most Closely Associated with the Prevention of Metabolic Syndrome in Japanese? . Internal Medicine (48).2009

* 3 : 一宮洋介.認知症の予防には何をしたらよいのか? .順天堂医学54巻(4).2008