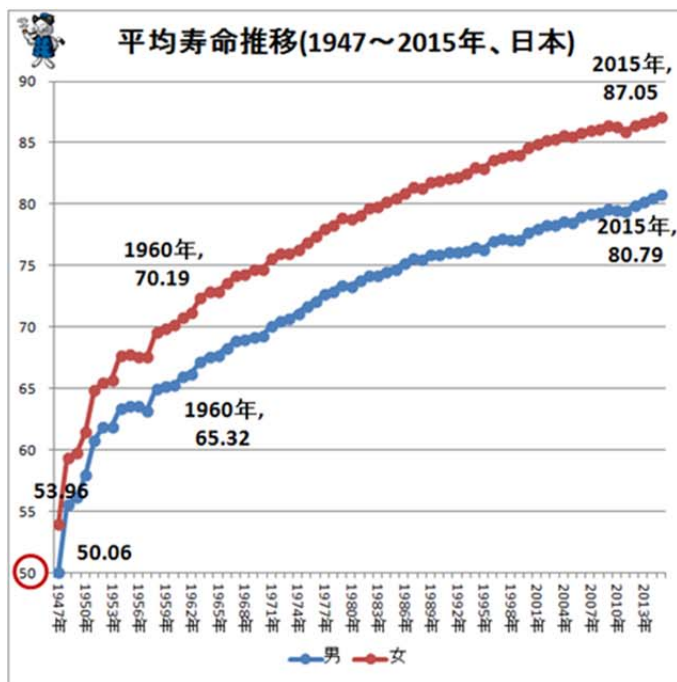


平均寿命と健康寿命

わたくしの小さい頃、父や祖父の定年は55歳でした。定年を過ぎると、もはやおじいちゃんという感じを持ったものです。時は流れ、自分自身がその世代に近づいてきましたが、まだまだそういう気分にはなれません。周りを見渡しても老け込んでしまったという人はいません。



→女性 **目指せ：**
歌って踊れる・・・おじーちゃんおばーちゃん



平均寿命は、生まれたばかりの赤ちゃんが何年生きられるかを示すものです。2015年の統計で、**男性 80.79 歳、女性 87.05 歳**になりました。平均寿命はここのところ毎年伸びていて、まさに世界有数の長寿国です。50 年前に較べれば、食事もよくなりましたし、公衆衛生もよくなりました。医療も保険も世界トップクラスです。いい時代になりました。ただしこの数字には落とし穴があります。この中には、寝たきりの人など介護や療養が必要な人を含んでいるということです。

そこで「**健康寿命**」という考え方があるのでご紹介します。健康寿命とは、手厚い介護が必要だったり、病院や施設で寝たきりになったりというのではなく、元気に自立して生活できる期間のことです。

健康寿命 = 平均寿命 - 要介護期間 (自立して生活できない期間)

2013年の統計で、健康寿命は男性が**71.19 歳**、女性が**74.21 歳**です。この時の統計で、健康寿命と平均寿命の間に男性で**9 歳**、女性の場合は**12 歳以上**の差があります。これが「生活が自立してできなくなった期間」ということなのです。長寿になったというのは喜ばしいことですが、今後この差をなるべく少なくする(=健康寿命を伸ばす)ことが大事になってきます。

①歩くこと：つまり体調管理(特に運動機能の保持)をすること。 ②食べること：タンパク質を多く摂取すること。 ③閉じこもらないこと：社会との繋がり、役割を持つことが大切です。

どうしたら健康寿命を延ばすことができるか詳細はスタッフにお聞きください。