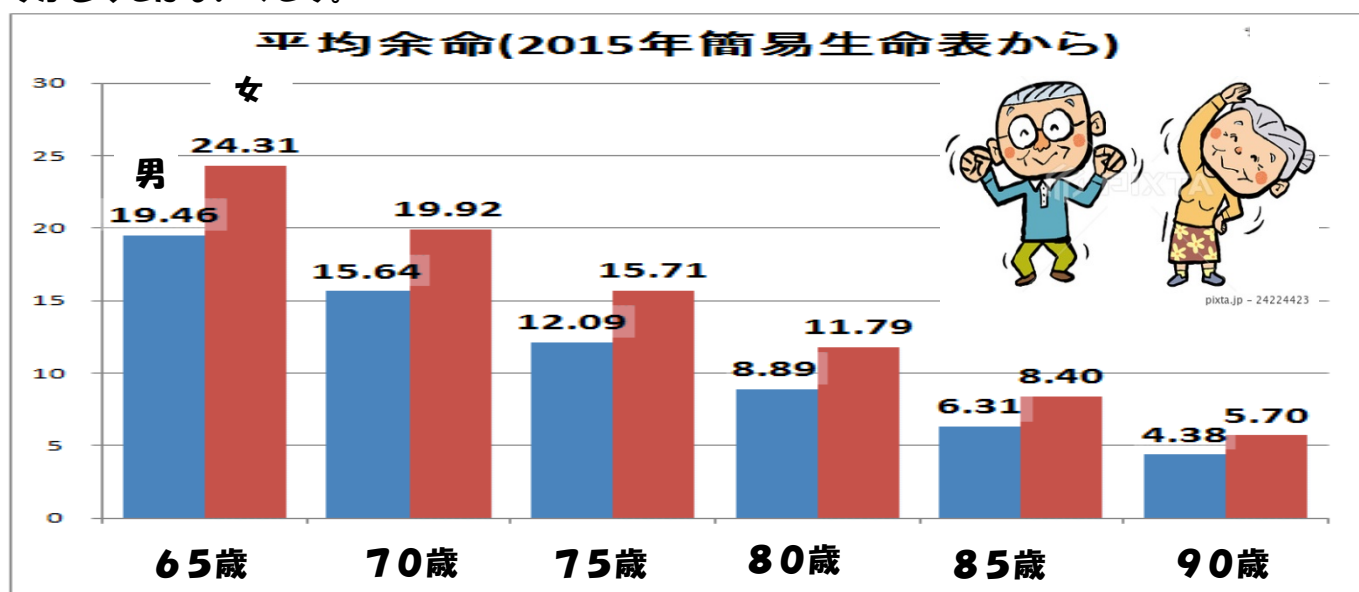


年齢別の平均寿命とはいったい何？

私が生まれたころ、おじいちゃん、おばあちゃんはだいたい70歳くらいで亡くなっていく方が多かったように思います。今では、70歳をこえても、自分の親御さんの面倒を見ていたり、定年後の自分の時間を楽しんだり、活動的に動いている方が増えている時代になりました。

厚生労働省が発表した**2015年の日本の平均寿命は、男性が80.79歳、女性が87.05歳**です。そもそも、平均寿命とは何なのでしょう。

「平均寿命」とは「その年の0歳児の平均余命」、簡単にいうと、2015年に産まれた女性は、社会情勢などの大きな変化がない限り、平均的に87.05歳まで生きられる、男性は80.79歳までは生きられる、という事をいいます。**平均寿命になったらすぐにでも死んでしまうのか？という疑問がありますがそうではないのです。**



上の図は、各年代別の平均余命を表しています。

その年齢において、平均的にあと何年生きられるかをグラフ化したものです。

例えば、65歳女性では単純的にあと平均24.31年、男性は平均19.46年過ごせるということであり、80歳の時点で、男性は平均8.89歳、女性は平均11.79歳余命があるということになります。なんと、90歳まで生きられれば、男性は平均4.38年、女性は平均5.70年生きられるのです。

平均寿命が近くなったから、すぐに死んでしまう訳ではなく、年齢ごとに寿命を迎えるまでの期間というものが必ずあります。より長く生きるため、より健康で過ごすため、自分の体力を保てるようにしていきましょう。

そのためには、①歩くこと（運動機能の保持）②食べる事（タンパク質を多く摂取）③閉じこもらない事（社会の繋がり、役割の保持）を継続していくことが大切となります。

詳細はスタッフにお尋ねください