

# 健康寿命とは…

# 健康寿命を延ばして やかな暮らしを

健康寿命という言葉はご存知でしょうか。

「心身ともに自立し、健康的に生活できる期間」と

定義されています。長寿大国として知られる日本ですが、

平均寿命と健康寿命の差は年々開いています。

今月号は、健康寿命を延ばす方法を

前中整形外科クリニックの前中先生に伺いました。



一般社団法人  
大阪臨床整形外科協会 会長  
前中整形外科 クリニック 院長  
前中孝文先生

— (PROFILE) —

昭和27年宝塚生まれ。京都大学修士号取得後、7年間サラリーマンとして勤務。昭和62年大阪大学医学部卒。平成7年開業。平成28年 一般社団法人大阪臨床整形外科協会会長就任。現在は健康寿命に深く関わるロコモティブシンドロームの認知度向上のため多岐に渡り活動中。

参考：日本整形外科学会公認 日本ロコモティブシンドローム予防啓発サイト  
ロコモ チャレンジ! <https://locomo-joa.jp>

## 介護要らずの 健康な生活を 目指して

平均寿命と健康寿命には、男性で約9年、女性で約13年の差があります。(表①)

## その差は介護等が 必要な期間です。高 齢化社会になるにつ れて、表面化してき た

この問題は、医療費や介護費などの経済的な部分、本人や周囲の人たちにとって

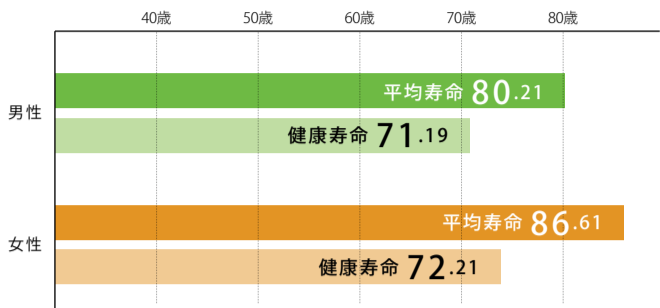
は精神的な部分で負担をかけることになり  
ます。

よく私は言うんですが「60歳までが人生の1周目。それからは2周目だから、人の邪魔にならないように

回らないといけませんよ」と。誰もが介護を受けずに健康に過ごしたいですね。

そこで、要介護に至る原因を調べた結果、約25%を占めるようになったのが運動器の障害。(表②) 私たちは「ロコモティブ

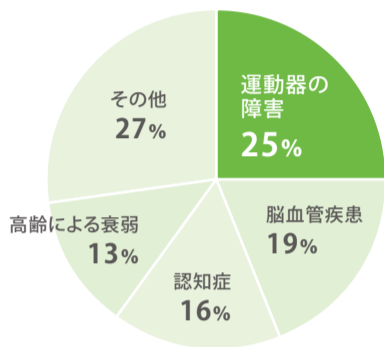
表① 平均寿命と健康寿命の差



※平均寿命：厚生労働省「平成25年簡易生命表」  
健康寿命：厚生労働省「平成25年簡易生命表」「平成25年人口動態統計」「平成25年国民生活基礎調査」総務省「平成25年推計人口」より算出

表② 要支援・要介護になった原因

※平成25年厚生労働省国民生活基礎調査より



まっせなか。

節、筋肉など運動に使う部分の衰えのこと。これは、日々意識してトレーニングすること、食生活や生活習慣を整えることで改善が可能です。まずは日々の生活習慣の見直しをはじめてみ

# 運動から健康を考える

## Point 負担のかかりにくい等尺運動

関節を動かさず、筋肉だけを緊張させたり緩めたりする運動なので、関節の負担を減らしながら筋力強化できます。特に下半身を重点的に、無理のない程度で毎日続けるのが理想的です。

### 〔スクワット〕

膝を曲げた状態でストップする。机を支えにしてもOK。  
目安：深呼吸をするペースで5～6回、1日3回



### 〔片脚立ち〕

つかまるものがある場所で、床に足がつかない程度に片足を上げる。  
目安：左右1分間ずつ、1日3回



筋肉を鍛え運動機能と免疫力をアップ  
高齢になるにつれ、衰えやすいのは足や膝周りの筋肉。まず歩行能力が下がりがロコモティブシンドロームの要因に。そうならないためにも、トレーニングが必要。私が患者さんに教えているのは回数より秒数ということ。スクワットなら、膝を曲げた状態でじつとフリーズする。これを等尺運動と呼びますが、位置を固定してゆっくり筋肉に刺激を与えることで、関節を傷つけず、痛みがある人でも取り組みやすい。

また、筋肉を鍛えることは単に筋力を上げるだけでなく、細胞から出るホルモン様タンパク質のサイトカインが細胞間相互に作用し免疫力を高める効果を生み出すと分かっています。例えば、スポーツをしている人は大腸ガンが少ないというデータがあるのですが、これには筋肉を使うほどガン細胞を攻撃する因子が出るという理屈があります。運動器のレベルを上げると同時に、体の免疫力も高めることで、健康な体に近づくことができます。

健康な暮らしを送る

## 地域の健康寿命に対する取り組み

茨木市



### 適塩生活をおくりましょう

血圧測定や塩分クイズ、健やかな暮らしを送る上で欠かせない、減塩レシピや調理方法の紹介もあり。食事の塩分含有量の展示もあるので、目で見る塩分摂取量を確認してみてください。

開催日：6月15日(木)、9月15日(金)、11月15日(水)、1月15日(月)、いずれも11時～15時  
場所：新茨木店2階イベントホール 問：072-625-6685(茨木市健康福祉部保健医療課) ※アンケート記入者に粗品をプレゼント、なくなり次第終了

高槻市



### フィットネスの無料体験で脱メタボ支援

心筋梗塞などの重大な病気に繋がるおそれがあるメタボリックシンドローム改善のため、フィットネス無料体験チケットを配布し運動のきっかけづくりを市が応援。市内11ヶ所(現時点)のクラブのプログラムを約3ヶ月間利用できる。

開催日：8月から対象者にチケットを発送予定  
対象：今年度の高槻市国民健康保険特定健診でメタボまたは予備群と判定された人  
問：TEL 072-674-8800 FAX 072-674-1551 高槻市保健所健康づくり推進課

摂津市



### シニアエクササイズ講座、トワイライトエクササイズ講座

シニアは、平日の午前中に有酸素運動、筋力トレーニング、認知症予防体操などで体力維持・向上を目指す。トワイライトは駅近も魅力で、仕事帰りに音楽を活用したエアロビクスなど、楽しく運動できるエクササイズ。

場所：摂津市保健センター3階 対象：シニア60～70歳(火曜午前)、トワイライト40～64歳(火・木・金曜夜間) 先着各25名 費用：シニア4,000円(20回分)、トワイライト4,000円(10回分) 問・申込：一般財団法人摂津市保健センター(要予約、日程に関しては広報せつつをご確認下さい) 電話：06-6381-1710