

健康寿命を延ばして 健康な暮らしを

健康寿命という言葉をご存知でしょうか。

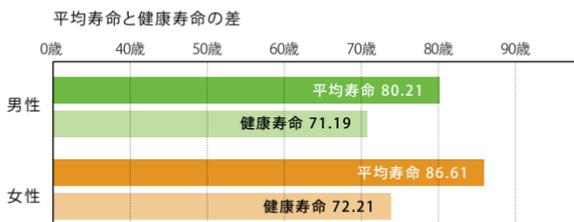
「心身ともに自立し、健康的に生活できる期間」と定義されています。長寿大国として知られる日本ですが、

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。

健康寿命とは…



※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

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の間の期間には、男性で約9年、女性で約13年の差があります。その期間は介護等が必要

要な期間になります。

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

こととなります。

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

ですよ。

そこで、要介護に至

る原因を調べた結果、

約25%を占め1位にな

ったのが運動器の障害。



一般社団法人大阪臨床整形外科医会 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医会会長就任。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。

食から健康を考える

足りない食材を
意識しながら
バランスよく

当たり前の話ですが、バランスのとれた1日3回の食事。カロリーを摂りすぎず、また痩せすぎてもいけません。健康に生きるために欠かせない炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂ることが理想です。

を強くするカルシウム

やビタミンDを意識し

て摂ることが大切です。

カルシウムを多く含む

牛乳などの乳製品、ビ

タミンDを含む鮭など

の魚、キノコ類を積極

的に摂りましょう。

また筋肉をつけたい

人は、エネルギー源とな

る炭水化物や脂質も大

切ですが、重要なのはた

んぱく質。肉や魚、卵、

乳製品などをうまく組

み合わせましょう。特に

高齢になるにつれて肉

や卵が不足しがちな

るので、意識して食べる

ことが大切です。

昔はコレステロール

の摂りすぎだから卵

は1日1個と言われ

ていましたが、最近で

は無関係と実証され

ました。このように食

に対する情報は日々

新しくなるので、正し

く見極めることが重

要です。身近な食材か

ら食事を考えていき

ましょう。

食のキーポイント

- ☑ 1日3食きちんと摂る
- ☑ 5大栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物、無機質、ビタミン)をバランスよく
- ☑ 女性は特にカルシウムとビタミンDも
- ☑ 筋肉にはたんぱく質を
- ☑ 流行にとらわれず、体調に合わせた食事を



高齢者に不足しがちな肉や卵。積極的に摂ることで筋肉の減少を予防できます。



情報は整理することが大事。流行にとらわれず、自分に合う食材を選びましょう。



高齢になると食が細くなる傾向があります。食事に変化をつけながら3食摂るようにしましょう。



骨をつくる材料で最も重要な栄養素はカルシウムですが、日本人は一般的に不足しがちです。十分摂るようにしましょう。

生活習慣を整える

自分の状態を
意識してから
習慣づけを

健康寿命を延ばすためには、食や運動など多方面での見直しが必要ですが、最も大切なことは、意識して取り組むという姿勢だと思います。やっぱり体が痛くなると動きたくなくなり、次第に衰えるというサイクルになりがちです。私は「ひざみがき」と呼んでスクワットと歯磨きを一緒にしています。毎日行う作業と運動を関連付けたら、体をチェックしたりと、身近なところから始めるのが効果的だと思えます。

私は体を車に例えることが多いのですが、整備や点検など、チェックしながらでないときちんと走ってくれません。まずは自分の状態を見極め、運動できる範囲でレベルを上げていく。体が悪くなつてからではなく、定期検診や色々な人にアドバイスを聞いて、いつまでも動ける状態を意識することが大切だと思います。そして、自分の体に合わせて、歩いたり、ゲートボールをしたりと地域の運動に参加してみようか。