

健康寿命とは…

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。

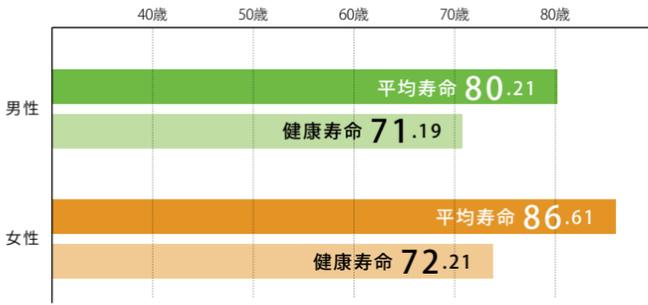
今月号は、健康寿命を延ばす方法を

前中整形外科クリニックの前中先生に伺いました。

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。

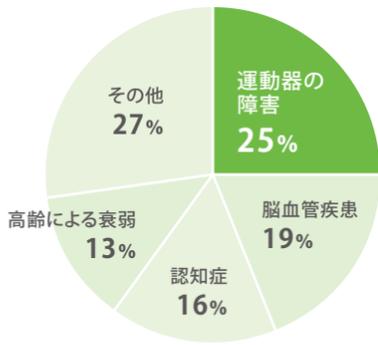
表① 平均寿命と健康寿命の差



※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



す。(表①)その期間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

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。



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。

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>

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を
- ☑ 筋力を保つためにたんぱく質を
- ☑ 流行にとらわれず、体調に合わせた食事を

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。

日本人は外国人に比べるとカルシウムが不足しやすいと言われています。特に女性には骨粗しょう症になりやすい体質のた



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。

め、骨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、無理なダイエットも控えましょう。まだまだ若いからといって無理なダイエットをすると、骨粗しょう症のリスクを高めます。

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になるので、意識して食べることが大切です。



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がちです。十分摂るようにしましょう。

また筋力の低下を抑えるためには、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、