

# 「健康寿命」を延ばす、普段の生活で実践できる3つの方法

平均寿命まで生きることができれば良いのかというと、必ずしもそうとは限りません。60歳代の方でも、認知症を発症されている方、病気で入院中の方、要介護状態により1人で生活することが困難な方などさまざまです。そこで「健康寿命」が鍵となります。

健康寿命とは、「病気をしていない期間」ではなく「介護を受けずに自立している期間」のことです。厚生労働省の調査によると、平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約12年の差があります。誰もが最後まで、健康でいきいきとした生活を送りたいと思っています。ぜひ、健康寿命を延ばしましょう！

## 平均寿命と健康寿命の差



※平均寿命（平成22年）は、厚生労働省「平成22年完全生命表」、健康寿命（平成22年）は、厚生労働省科学研究補助金による「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」から引用掲載

## 自立度の低下は、健康寿命の危険信号

健康寿命を延ばすためには、心身ともに自立し、健康的に生活できる期間を延ばさなければなりません。言い換えれば、自立度の低下や寝たきり、つまり要支援・要介護状態への移行は健康寿命の大敵です。そして、要支援・要介護状態への移行する原因の第1位は「運動器の障害」、次いで「脳血管障害」、「認知症」の順となっています。またこれらは、寝不足や運動不足、ストレス、栄養不足、不摂生など、毎日の生活習慣と密接に関係しているとも言えるでしょう。要介護や寝たきりは、本人だけでなく家族など周囲の人に対しても負担をかけることにつながります。ご自身のみならず、あなたの大切な家族や友人のためにも、健康寿命を延ばしましょう！

## 要支援・要介護になった原因

※平成23年厚生労働省国民生活基礎調査から引用掲載



## 3つの対策で、健康寿命を延ばそう！

同世代でも若々しく見える人もいれば、老け込んで見える人もいます。その差は健康寿命に係ってくるのではないのでしょうか？それでは、どうすればいいのでしょうか？当然のことですが、健康寿命を延ばすためには、「生活習慣の改善」と「運動」、そして「食事」の3つが非常に重要です。

要介護や寝たきりにならないためには、運動機能や身体機能など、ご自身の現在の状態を知り、自立度が低下しないように心がけ、予防することが重要となってきます。

「暮らしと健康ライブラリ」では、「頭健康」と「運動」、「生活習慣の改善」の3つの視点に加え、生活の中でできる健康寿命を伸ばすためのさまざまなコラムを掲載していきます。健康でいきいきとした生活を送り、充実したセカンドライフをすごせるよう、ぜひ、健康寿命を延ばすことにお役立てください。

## 健康寿命を延ばすためにできること

ニッポンハム ミライヘルスLabから引用掲載

健康寿命を縮める原因と延ばす方法とは。生活の中で意識したいポイントを紹介

健康な状態のまま生活できる期間のことを言う「健康寿命」は、平均寿命とは異なります。生活の充実や、社会保障を維持するためにも、健康寿命を意識することはおすすめです。そこで今回は、健康寿命と平均寿命の違いや健康寿命を縮める原因、健康寿命を延ばすためのポイントなどを紹介します。

## 無理のない範囲で運動をする

健康な状態で長生きするには、健康寿命を縮める原因を知ることが大切です。今回は運動不足、偏った栄養や食事習慣、生活習慣病、喫煙の4つを紹介します。

### 1、運動不足

運動不足は持久力や筋力の低下などを引き起こし、不健康につながります。運動不足の人は、運動習慣のある人に比べてがんや心臓疾患、認知症など、健康寿命を脅かす病気にかかりやすいとされているため注意が必要です。

### 2、偏った栄養や食事習慣

偏った栄養や食事習慣は、健康な食事習慣の人に比べると死亡リスクが高くなる傾向にあります。摂取する栄養が偏ると肥満や病気のリスクが上昇する他、糖質の多い食事を摂ると身体の中で糖化が進み、老化を早めてしまうことも考えられるでしょう。また、脂っこい食べ物の多量摂取は、消化速度が遅くなることで身体に負担がかかったり、血液の状態がドロドロになったりと、身体の不調を招きやすくなります。

### 3、生活習慣病

生活習慣病は、健康寿命を脅かす最大の原因とも言われています。高血圧や糖尿病といった生活習慣病の恐ろしさは、自覚症状のないケースが多いことです。気づいた時には症状が進行しており、重大な病気につながる合併症を引き起こす危険性もあります。

### 4、喫煙

喫煙が健康に悪いことは、最近では常識になりつつあります。その理由として、タバコには多くの発がん性物質が含まれており、喫煙によってがんになるリスクが上がるとされているためです。

また、厚生労働省の調べによると、喫煙者の一定期間内の死亡率は非喫煙者の約2倍で、さらに平均寿命は10年短いとされています※4。しかし、禁煙を10年続ければ、タバコによるがんの発生率を低下させる効果があるとも言われています。 ※健康日本21の推進に関する参考資料

## 健康寿命を延ばすためにできること

### 無理のない範囲で運動をする

運動不足は健康寿命を縮める原因になるため、運動習慣を身につけることが重要です。筋力は加齢とともに低下しやすいので、定期的な運動によって筋力の低下を防ぎ、健康的な身体作りを目指しましょう。そこでおすすめなのが、息が少しあがる程度のウォーキングです。ただし、無理はいけません。まずは1日に30分を目安に、できる範囲で運動してください。無理をしてしまうと転倒によって骨折し、そのまま寝たきりの状態になる可能性も考えられます。また、運動の際は水分補給をしっかりと行うことも大切です。

### コミュニティーに参加する

健康寿命やフレイル予防に重要なのは、精神的な充実感を得ることです。高齢になると外出する機会や気持ちが減少しやすいので、新しい習い事やボランティア活動など、社会との接点を持つと良いでしょう。

例えば、散歩の途中で近所の人と話す程度でも構いません。人とのコミュニケーションは認知症やフレイル予防に役立つため、積極的な外出をおすすめします。

### 睡眠をしっかりとる

睡眠は、身体の休息に非常に重要です。睡眠不足になると生活習慣病のリスクが上がると言われており、高血圧や糖尿病などの発症率が高まると懸念されています。その他、食欲が旺盛になってつい食べ過ぎてしまい、肥満の原因につながる場合も。身体を健康に保つには、十分な睡眠をとって心身ともに健康な状態を作ることが大切です。

## 栄養バランスのとれた食事をする

健康寿命を延ばすには、運動だけでなく食事もとても大切なポイントです。そこで最後に、健康寿命を延ばす食生活のポイントを紹介します。

### 一汁三菜を基本に塩分や糖分に気を付ける

食事の際は、以下の栄養素をバランスよく摂取しましょう。

＜バランスよく摂取したい栄養素＞

たんぱく質・炭水化物・ビタミン・ミネラル

そして食事の基本は一汁三菜です。次のような組み合わせにすると栄養バランスをカバーできます。

### ＜一汁三菜の例＞

主食：お肉やお魚など、たんぱく質が摂れるもの

副菜：野菜や海藻など、ビタミンやミネラルが摂れるもの

汁物：野菜をプラスする

また、塩分や糖質の摂り過ぎには注意が必要です。薄味にする、ソースや醤油の量を少なめにする、甘いお菓子や飲み物の量を控えるなど、少しずつ意識を変えていきましょう。

良質なたんぱく質を摂る

### たんぱく質を含む食材

筋力の低下を防ぐには、筋肉の素になる良質なたんぱく質の摂取が効果的です。お肉やお魚、大豆製品などのたんぱく質は毎日摂るよう心がけましょう。ただし、脂質の摂り過ぎは肥満につながります。お肉はヒレ肉など、脂身の少ないものを選ぶと良いでしょう。

### イミダゾールジペプチドを積極的に摂取する

イミダゾールジペプチド（以下、イミダ）とは、人の脳や筋肉に存在する物質で、鶏むね肉の他にカツオなどの赤身のお魚に多く含まれています。イミダの積極的な摂取で期待できる主な効果は次の通りです。

＜イミダの摂取で期待できる効果＞

運動パフォーマンスの向上・疲労軽減・ひざの筋力アップ・バランス能力のアップ・活性酸素の除去 など