

トピックス

健康寿命について

日本人は平均寿命が長く、長寿大国といわれています。私たちの寿命は延び続け、今では“人生90年”に手が届こうとしています。しかし一方で長期間にわたり介護や入院が必要になってきたりもしています。長い人生、いつまでも元気に過ごすためには「健康寿命」を延ばすことが大切になります。

平均寿命とは？

0歳時点で何歳まで生きられるかを統計から予測した「平均余命」のことです。特定の人が生きられるおおよその年齢となります。

健康寿命とは？

心身ともに自立し、日常生活を制限されることなく健康的に生活を送ることができる期間のことをいいます。

〈日常生活の制限〉とは介護や病気などを指し、自立して元気に過ごすことができない状態をいいます。

健康寿命を短くする原因＝ロコモティブシンドローム

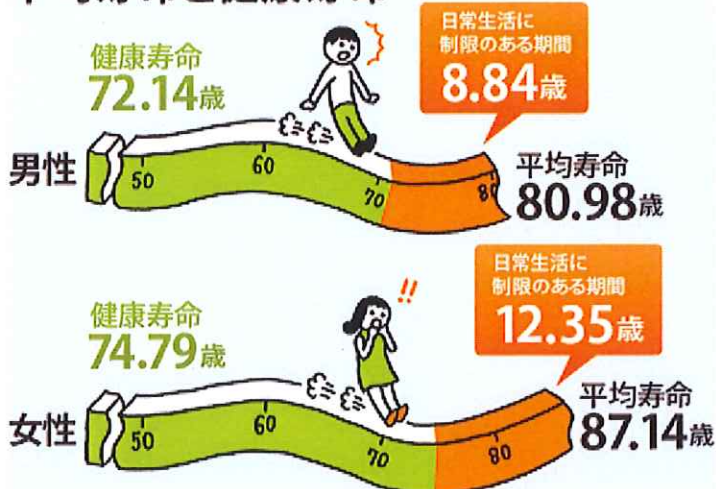
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害をきたしている状態のことをいいます。健康に過ごすためには、筋肉・関節・骨などの運動機能を維持することが大切です。

健康寿命を延ばして生き生きと過ごす

散歩を兼ねたウォーキングや簡単なストレッチなど日常生活でできる範囲で無理せず行いましょう。自分らしい生活スタイルを維持することが大切です。



平均寿命と健康寿命



ちよつと紹介

3月の二十四節気



啓蟄(けいちつ) 3月5日～3月19日

「蟄」とは土の中で冬眠している虫のこと。春の訪れが近づき、眠っていた虫もそろそろ地上に出てくることを指します。少しずつ暖かさを感じるようになるころです。

春分(しゅんぶん)

2022年は3月21日 昼夜の長さがほぼ同じになる日。自然に感謝し、生物をいつくしむ日として国民の祝日となっています。春分の日をはさんだ前後7日間が春のお彼岸です。