



## 『人生 100 年時代：健康寿命を延ばすために出来る取り組み』

---

健康寿命とは「心身ともに自立し健康的に生活できる期間」のことを指します。厚生労働省が 2018 年に発表した資料によると、男性の平均寿命は 80.2 歳、健康寿命は 71.2 歳となっており、約 9 年の開きがあることがわかります。さらに女性の平均寿命は 86.6 歳、健康寿命は 74.2 歳と約 12 年の開きがあり、男性以上に大きな差が生じています。健康寿命を延ばすためには適度な運動や栄養バランスに配慮した食生活、禁煙などが重要とされています。今回は適度な運動について紹介します。

①ウォーキング:体調に合わせて1日に約 10~30分歩きましょう。途中で休憩を入れても結構です。途中で苦しくならない程度に早歩きをするのも効果があります。

②筋力強化運動:椅子に座っての膝伸ばしや立ち座り運動は歩行や階段の上り下りに必要な足腰の筋肉を強くします。運動は反動をつけないようゆっくり、痛みが出ない範囲で行うようにしましょう。



鹿児島厚生連病院  
リハビリテーション科  
松木田 浩介