

# 健康 コラム

## 健康寿命とは？ ～筋肉を“貯筋”しましょう～



とみかわ まき

秋田厚生医療センター 健康運動指導士 富川 真貴 保健師

### 健康寿命って？

新聞やテレビなどで健康寿命の延伸が取り上げられています。健康寿命という言葉に関心はありますか？私は健康だと自信をもっている年齢、病院にかかっていない年齢、薬を飲んでコントロールできている年齢……。健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことをいいます。「あと何年自立して暮らせるか」「息子や娘、嫁の世話にならずにいつまで頑張れるか」を、自身に問いかけてみて下さい。つまり、健康寿命の延伸とは、日常生活に支援や介護を必要としない年齢を延ばすことを示しています。秋田県の健康寿命は平成25年のデータで、男性は七〇・七一歳、女性は七五・四三歳となっています。平均寿命は平成27年のデータで、男性は八〇・七五歳、女性は八六・九九歳です。秋田県は全国を下回り、男性が七九・五二歳、女性が八六・三八歳になっています。健康寿命と平均寿命との差が男性は9年、女性は11年あります。つまり、平均寿命を全うするためには、誰かの手を借りて生活する期間が約10年間あることとなります。どきっとしませんか？

平均寿命は年々伸びていますが、健康寿命はともにも延びるわけではありません。人の手を借りずに、私らしく生活する期間を延ばすために、今、何ができるのか、何をしなくてはいけないのか、普段の生活を振り返ってみて下さい。改善できる点があるのではないのでしょうか？

### “貯筋”しましょう！

加齢に伴って心配な病気はありませんか？がんや脳血管疾患、認知症、肺疾患……。うかぶ病名はたくさんあると思います。そのなかに骨折や関節疾患は含まれていますか？介護が必要になる原因として、全体の4分の1を運動器の障がい占めています。体力(持久力・筋力)や身体機能は20歳代で最も高く、その後、加齢とともに低下していきます。最大レベルのおよそ30%以下になると自立した生活が困難になり、支援や介護を要する状態になります。筋力には筋肉が関わっています。年をとって転べば寝たきりになると、聞いたことはありませんか？老化は脚からやってきます。下肢の筋肉が萎縮しやすいため、立ちしゃがみが困難になったり、歩き方が変わったたり、段差につまずきやすくなり、

転倒や骨折へ繋がります。転倒や骨折、関節疾患を予防するためには、①骨を丈夫にすること、②転ばないようすること、③変形させないことが重要です。衰えやすい筋肉ではありませんが、筋肉の量が減ることはあっても、なくなることはありません。何歳であつても筋肉の繊維を厚くすることができます。日常生活の工夫と努力で筋トレを取り入れましょう。筋肉は、使わないと退化し、使すぎると破壊されます。無理することなく適切に使うことで、筋肉を“貯筋”し、健康寿命を延ばしましょう。

無理せず楽しく！

