

宮城県社会福祉協議会 総合相談センター

相談受け付け 月～金曜 9:00～17:00

専門相談 ※法律・医療相談は予約制(無料で相談できます)

●法律(弁護士) 第1・第2(偶数月のみ)・第3金曜 13:30～15:30
財産・相続・遺言・成年後見制度・DV・虐待被害 ほか

●医療(精神科医) 第4木曜 13:30～15:30
認知症・うつ・心の悩み・人間関係 ほか

●保健・介護等(保健師等) 月～金曜 9:00～17:00
健康管理・家庭介護・介護用品・介護の仕方 ほか

※いずれも祝日、年末年始は除く

問い合わせ先 **TEL022-223-1165**

LIFEみやぎ

エイジングマガジン

2016年3月20日発行 春号

3月・6月・9月の20日と12月中旬に発行
宮城県のシニア世帯に10万部配布しています。

発行/社会福祉法人宮城県社会福祉協議会
〒980-0011 仙台市青葉区上杉1丁目2-3
TEL022-223-1171 FAX022-223-1151

企画編集/河北新報社 協力/宮城河北会
〒980-8660 仙台市青葉区五橋1-2-28

記事に関するお問い合わせは
TEL022(223)1171 FAX022(223)1151

広告に関するお問い合わせは
河北新報社営業局営業部 TEL022(211)1318

編集後記

東日本大震災から5年が経過しました。今も被災各地では復興に向け、さまざまな取り組みが行われていますが、まだまだ道半ばです。一日も早い復興を願ってやみません。

震災により、本誌も発行以来初めて2011年3月号(春号)を休刊し、その年の6月号(夏号)から再刊しました。私はその時から編集の一部を担当させていただき、それ以降の発行回数を数えると今回が20号目となります。

本号が最後の担当となりましたが、この間、読者の皆さまには毎号お便り、短歌、俳句、川柳などの投稿や取材にご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。今後とも「いきいきライフみやぎ」をよろしく願い申し上げます。

(S.S)

健康相談 Q&A

回答 ▶▶▶ 宮城県社会福祉協議会 総合相談センター

前向きな気持ちで健康寿命を延ばしましょう！

Q 平均寿命というのは聞いたことがあるのですが、最近、健康寿命という言葉も聞くようになりました。その意味は、またそれを延ばすには、どうすれば良いのでしょうか。

A

平均寿命はもちろん大事ですが、健康な暮らしができる時間が最も重要です。今回はこの健康寿命について考えてみましょう。

■まず簡単に言葉の整理をしてみましょう

□平均寿命：今後出生する人が何年生きられるかという期待値です。

女性86・30歳
男性79・55歳

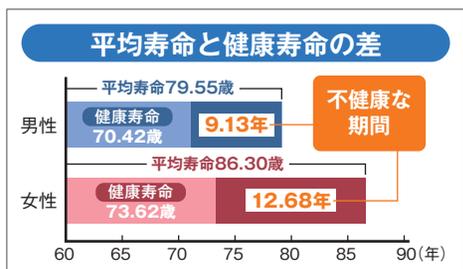
□健康寿命：日常的に自立した生活ができる期間です。平均寿命から健康寿命を引いた、自立した

生活を送ることができない期間が不健康寿命ということとなります。

この「不健康」という言葉には、主観的な意味が含まれており、体の不健康に加えて「心」の不健康、つまり、あまり健康ではないと自分自身で感じていることも含まれているのです。

平均寿命との差を見ると、おおむね男性で9年、女性で12年が不健康寿命

女性73・62歳
男性70・42歳
(2010年試算)



□主観的健康寿命：自分で主観的健康寿命(自分が健康であると自覚している期間)を延ばし

なっています。試算によると、介護を受ける、体が不健康状態の平均年数は2年ほどというところなので、不健康寿命の大半の部分が「心」の不健康状態ということになります。

かつ心の不健康寿命を短くすることが、介護に頼らない暮らしを生み出し、くれるのです。

■それは、どうすれば良いのでしょうか。

まずは食事です。栄養バランスの良い食生活が大事になります。和食が最高という研究もあるようです。また高齢者の低栄養は、老化を早めるという研究もあります。

次に大事なことは、楽しく運動を続けること。続けるためには、生活の中に自然に取り込めること、楽しいことなどが重要です。

そういつ点から、ウォーキングが最適と言われてきます。ウォーキングには、肥満防止、血圧の正常化、腰痛の防止などにも効果があると言われていて、体を動かすことで、新陳代謝を活発にして老化を遅らせ、健康寿命を延ばすことになり

ます。定期的、継続的に、また何歳から始めても遅過ぎることはないそうです。ウォーキングの方法に

ついては、テレビ番組などでよく取り上げられていますので、それらを参考にしてください。

最近の調査でも、地域における社会関係の豊かさ、高齢者の健康度に影響することが明らかにされているそうです。

△化粧ケアも注目されています。これは女性だけでなく、男性にも必要です。きれいになるという気持ちで大事で、健康度を高く保つことが可能になるそうです。

■何でも良いので、ぜひ心も体も健康になって、平均寿命を全うできるように頑張ってください。

きたいと思えます。