

# 健康 ぷらざ

## 健康寿命

—元気で長生きするために—

指導：日体大総合研究所 所長 武藤 芳照  
東京大学 名誉教授

企画：  
日本医師会

No. 466

### 健康寿命とは

日本人の平均寿命は、男性80.50歳、女性86.83歳となり、世界最高水準の長寿国となりました。高齢者の比率は26.7%と初めて4人に1人を超え、まさしく「超高齢社会」と言えるでしょう。

単に長生きするのではなく、健康上の問題で日常生活が制限されない期間「健康寿命」を延ばし、「元気で長生き!」することは、誰しもが願っていることです。

### 予防の実践方法

「予防に勝る治療はない」と言います。病気や障害が起こる前に、寝たきり・要介護にならないような「予防」を心がけましょう。自分でしたいことができ、行きたい所に行くことを可能にするためには、日常生活習慣の工夫と実践が大切なのです。

#### ① 普段の暮らしが自然な訓練

朝起きて夜寝るまで、意識して体をしっかり使いましょう。家事をこなす、歩く、またぐ、階段や坂の上り下りなどの動作をしっかり意識して行うことで、体力が保たれ、転倒や骨折、介護の予防につながります。

#### ② こまめに水を飲もう

水分が不足して起こる熱中症や健康障害を防ぐために、こまめに水を飲みましょう。「自ら健康に、水から健康に」です。

#### ③ 笑顔がクスリ

「笑う門には福来たる」。明るく朗らかに過ごすことで、体の免疫機能を高めます。

