



暮らしに役立つ健康ニュース「いろどり通信」

暖かい日々が続き、春は外に出かけるのが楽しい季節ですね。日ごろから外へ出て身体を動かすことは、長生きの秘訣ともいわれています。近年では、単に寿命を伸ばすだけでなく、「健康寿命」を延ばすということに注目が集まっています。今回は、「健康寿命」とは何か、そして、健康寿命を延ばすための日々の習慣などについてご紹介します！



祝 10周年

今月の健康ヒント「健康寿命について知っておこう」

薬局や病院で、「健康寿命」という言葉を耳にすることはありますか？

「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」と定義されています。WHO（世界保健機関）が健康寿命を提唱して以来、寿命を延ばすことに加え、世界では健康寿命を延ばすことに関心が高まっているのです。



◎「健康ではない期間」に注目

健康寿命は、平均寿命から日常生活に制限のある「健康ではない期間」を取り除いた期間のことを言います。

2019年の調査では、この差は男性8.73年、女性12.06年となりました。平均寿命が延びるにつれて「健康ではない期間」が拡大すれば、健康上の問題だけでなく、医療費や介護費の増加による家計へのさらなる影響も懸念されます。

◎こんな習慣が健康寿命を縮めます

タバコや過度なアルコール摂取はもちろん、暴飲暴食、睡眠不足といった生活習慣は健康寿命を縮めてしまう大きな原因です。

このような生活習慣を続けていると、肥満や糖尿病、高血圧といった生活習慣病のリスクが高まるだけでなく、最悪の場合、心筋梗塞や脳卒中につながる可能性もあります。

◎健康寿命を伸ばすためには？

「健康ではない期間」を短くし、健康寿命を伸ばすためには、栄養バランスの取れた食生活や十分な睡眠といった、生活習慣を改善することが重要です。

そして、食事や睡眠のケアに加え、適度な運動をすることが健康寿命を延ばすための鍵となります。

例えば、毎日5分だけウォーキングやストレッチを取り入れるなど、「身体を動かす習慣」をつけていくことが効果的です。まずは短時間でできる運動から試してみてください！

喜びの声

☆臨時休業のお知らせ☆

4月11日・4月29日

5月3日～6日まで

ご迷惑をお掛けいたしますが
よろしく願いいたします。

静かな時に悪化する耳鳴りが改善・20代・女性
検査で異常なし、薬を飲んで改善しない耳鳴りで
した。静かになると悪化して困っていました。ゆが
みと自律神経が整うと耳鳴りが改善されました。



今月の身体の話「運動をして、ずっと健康な身体づくりを！」

人類の歴史において何千年もの間、私たちの祖先は、食べ物を得るために狩猟生活を送っていました。しかし、進化の速度を超えて急速に発達したデジタル社会では、サバンナ時代に比べて1日における活動量は少なくとも半分に減ったと言われています。

そのため、私たちの脳と身体は、未だに動くことに適したつくりになっているのです。つまり、身体を動かさずに生活することは、脳の本来の機能を十分に発揮できないということになります。運動が不十分であることによって、不安にとらわれて悲観的になり、物事に集中できなくなってしまうなど、脳のさまざまな機能が衰えてしまうと言われています。

◎「健康寿命」を伸ばすための運動とは

2022年にアメリカ心臓協会誌で発表された研究では、推奨される運動量以上の運動を行うことで、死亡リスクが低下する可能性があることに触れています。

アメリカ保健福祉省のガイドラインでは、ウォーキング、自重トレーニングなどの中程度の運動を150分以上、ランニング、水泳といった活発な運動を週75分以上行うことが推奨されています。

しかし、運動に慣れていない人がいきなり激しい運動を行うと、筋肉や関節を痛めてしまうことや、心臓への負荷によってかえって身体を壊してしまう恐れがあるため、自分にあった種目・運動量を見つけることが大切です。

◎まずは、適度なウォーキングから！

ウォーキングは呼吸をしながら行う有酸素運動にあたります。

ウォーキングをすることで、血糖値を下げたりインスリンの働きや脂質の代謝を改善したり、血圧を下げるなどの効果もあるため、生活習慣病の予防改善することにも役立ちます。

生活習慣病の予防にとどまらず、ストレス解消や睡眠の質の向上にもなり、日々の生活を健康的に過ごすことにつながるのです。

◎ウォーキングの基礎知識

健康効果を得るために1日に必要なウォーキングの歩数は、成人の場合で8,000～10,000歩と言われています。

また、早歩きを取り入れることも、健康寿命を伸ばすために役立ちます。毎日のウォーキングに慣れてきたら、少しずつ早歩きを行う時間を増やしながら、負荷を上げることがおすすめです。

また、ウォーキングは健康寿命を伸ばすことに加え、ダイエット効果や加齢に伴う衰えの抑制を期待することができます。

日々の生活習慣が健康寿命を伸ばすことにつながります。運動が苦手な方であれば、いつもより少し外出時間を増やしてみるなど、身体を動かすための工夫をしてみましょう！

～編集後記～

寿命に関する研究の中には、「食事」に関わるものも多く存在します。本文でも紹介したアメリカ心臓協会誌では、果物と野菜が豊富な食事は、死に至る疾患のリスクを下げるという内容の発表もされています。ほうれん草やケールなどの葉菜類をはじめ、柑橘系の果物やニンジンなど、βカロチンとビタミンCを豊富に含む食材が身体によいそうです。ぜひ食卓に取り入れてみてくださいね。

発行：いそどり整体

住所：藤枝市大洲 2-17-11

電話：054-637-9238

ご予約はお電話・ラインで！

ご予約受付時間：10時～9時

担当者名：佐野 達也