

# 市民病院だより

## 生活を見直して健康をつくろう

理学療法士 松尾雄一郎まつおゆういちろう

### 人生100年時代

皆さんは「センテナリアン」という言葉をご存じですか？

100歳を超えた人を指す言葉です。日本では世界的に見てアメリカ合衆国に次いでセンテナリアンが多く、今後も増え続けていくと予想されています。

見出しの人生100年時代とは、ロンドンのビジネススクールの教授リンダ・グラットンが『LIFE SHIFT 100年時代の人生戦略』で提唱した言葉です。この本で寿命の長期化により、100年間を生きることを前提とした人生設計が必要と書かれています。

また、2017年に安倍政権が「人生100年時代構想」を打ち出したのもこの言葉が有名になった一つです。

### 老化を緩やかにして「健康寿命」を伸ばそう

日本は長寿国ではありませんが、長寿＝元気とは限りません。寝たきりの数も他の国に比べ多いと言われています。

寝たきりにならないように、元気で健康な期間と言われる健康寿命を伸ばすことが重要です。そのためには、毎日の食事や定期的な運動などの生活習慣に気を付ける必要があります。

時の流れる早さは全ての人に共通のものであり、同じ日に生まれた人は同じ早さで年齢を重ねていきますが、成長の早さに個人差があるのと同様に、老化の早さにも個人差があります。高齢でもフルマラソンに挑戦する人と寝たきりになる人がいます。

生活習慣によって筋肉、骨量を増加させることが健康寿命を増加させます。

伸ばして、老化を緩やかにしていくことにつながります。

### 効果的な運動と食事

効果的な運動はバスケットボールなどの球技やジョギング、筋力トレーニングなどの骨にかかる負荷が強く、繰り返す動作が多いものです。

しかし、負荷の強い運動を継続するのは難しく、事故につながる危険もあります。ラジオ体操やウォーキング・階段の上り下り・スクワットなど、適度に続けられる運動や日常の中で取り入れることのできる程度の運動がおすすです。

運動と共に大切なのが食事です。筋肉をつくる「タンパク質」は肉類・魚介類・卵類・大豆製品・乳製品に多く含まれています。骨を強くする「カルシウム」は乳製品・小魚・大豆製品・小松菜・大根の葉などに多く含まれます。

またカルシウム同様、骨には「ビタミンD」のさけ・うなぎ・さんま・しいたけ・キクラゲ「ビタミンK」の納豆・ほうれん草・

小松菜・キャベツも大切です。栄養バランスを考えて毎日の食事メニューに取り入れることができると思います。

### まとめ

医学の発達により、多くの人が長寿と言われる年齢を迎えることが可能な時代となりました。

しかし、寝たきりでは長寿と言われても元気とは言われません。健康は人生の目標ではなく、目標を可能とするための必要条件です。仕事を退職した後のセカンドライフの充実でも絶対に大切です。

また、健康は食生活やライフスタイルなど、個人の努力により変化する部分が多く、自助努力で改善できる余地があります。できることから良いです。明るい将来のために、生活を見直してみませんか？



### お知らせ

小児科・産婦人科・自由診療の夕方診療を行っています。  
(毎週木曜日) 詳細は、市民病院ホームページや電話にてご確認ください。

【問合せ】小城市民病院 ☎ 73・2161 ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>