

地域の皆様の健康作りを応援

# みんなの健康



発行所：(株)水口スポーツセンター Well・Be

2014年春号

0748-63-1200 発行責任者：福池 佐知子

## 私達は、皆様の健康寿命延伸の

## ために運動を提案します！

厚生労働省より、『健康日本21』として健康増進法に基づき策定された「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」が、2012年全部改正され「健康日本21（第2次）」とされました。ここでは10年後にめざす姿を明らかにし、「すべての国民が共に支え合い、健康に暮らせる社会」をめざしたものです。中でも第一の柱として「健康寿命の延伸、健康格差の縮小」があげられています。（株）水口スポーツセンターでは、この「健康寿命の延伸、健康格差の縮小」のための運動習慣を提案していききたいと考えています。



### 健康寿命とは・・・

「介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間」を言います。近年平均寿命の伸び率が健康寿命の伸び率より大きくなっています。すなわち「介護を必要とする生存期間」が延びてきていることになるのです。

この健康寿命の「延伸」を妨げる要因は、内臓、足腰、こころの問題が上げられます。これら問題を引き起こす要因は様々ですが、中でも身体活動と運動の不足・体力低下は内臓、足腰、こころの全ての危険因子（リスクファクター）であることが近年明らかになってきました。

### 健康寿命延伸のためのこころのカギ

年齢を重ねても自立した生活を送ることは本人や家族の願いです。そのために大切なのは「運動器症候群（ロコモティブシンドローム）」と「認知症」の予防がカギになります。

「ロコモティブシンドローム」とは骨・関節・筋肉が衰えて一人で立ったり歩いたりすることが困難になること、あるいはそうなる可能性が高い状態の事です。

滋賀県は女性の健康寿命が全国最下位となっています

	健康寿命（ランキング）	平均寿命（ランキング）	差
滋賀県男性	70.67（18位）	80.58（2位）	10.16
全国男性	70.42	79.55	9.13
滋賀県女性	72.37（47位最下位）	86.69（12位）	14.32
全国女性	73.42	86.3	12.88

2010年度厚生労働省算出 都道府県別の「健康寿命」と「平均寿命」（単位：歳）

「動かなくなる」ことは「動けなくなる」ことに繋がります。まずは「自身の足腰の状況を知ることからはじめましょう。皆さんは「ロコモ」をご存知ですか？

また「認知症」は、早い段階でサポート、食生活や生活習慣を改善し、周りの人との交流で脳を活性化することで、発症と進行を遅らせることが期待されています

### 健康づくりのための身体活動

「人が身体を動かすこと」を総じて「身体活動」といいます。そして身体活動とは「運動」と「生活活動」を合わせたものが定義されます。そこで65歳以上の高齢者には「座ったままでなければどんな動きでもよいので、身体活動を毎日40分」と初めて基準が設定されました。これは1日40分ほど体を動かす高齢者が10、15分程度の人より、ガンや生活習慣病や関節痛、認知症になるリスクが平均2割減ることの研究結果をふまえての基準です。

具体的な「身体活動指針（アクティブガイド）」では、すべての世代を対象に「プラス・テン（+10）」で身体活動の増加を促す内容になっています。

「プラス・テン」とは、「毎日10分多く体を動かしましょう」の意味です。ここ10年間の歩数の変化は、ほぼ全世代において平均1,000歩減少しています。失ってしまった1,000歩の歩数。この歩数のウォーキングに相当する運動に要する時間は10分程度です。1日10分、週に60分以上の運動を今の生活に取り入れる。それだけでガンや認知症などになるリスクが平均3.2%減ることもわかってきました。

必ずしもまとまった時間をとる必要はありません。「階段を使う」「買い物歩いて行く」等、生活の中の基本的な身体活動を増やすことが大切です。また10分、5分と細切れの運動でもかまいません。まずは「はじめること」そして「続けられる工夫」からスタートしましょう。

（本記事は、厚生労働省 健康日本21（第2次）の内容を抜粋、要約したものです）

### 始めるから



健康日本21は、「すべての世代に」むけての提案です。生活習慣予防と重症化の予防、禁煙、休養、こころの健康など多方面にわたっています。健康寿命延伸は、70代その時になってはじめて直面する問題ではありません。日々の生活の積み重ねが結果として「健康寿命の延伸」につながって行くのだと考えられます。

「明日のあなたを支えるのは、今日までのあなた」なのです。当社は昨年、厚生労働大臣認定の「運動型健康増進施設」となりました。これは、健康増進のための運動を安全かつ適切に実施できる施設として認められたということです。私達が25年余地域の皆様に提案してきた「世代別こころと身体のプログラム」の「その先」を見据え、皆さまが健やかに年齢を重ねていくために、私達が今できることを提案したいと考えております。

まずは「始めること」の一步をお手伝いさせていただきます。