

寿命には『平均寿命』と『健康寿命』があることはご存知でしょうか？

一般に『寿命』といわれているものは、平均寿命のことをさします。「今の女性の平均寿命が86歳かあ。じゃあ50歳の私はあと36年くらいかなあ。」と、間違えていらっしゃる方が多くいるのではないのでしょうか？「平均寿命—自分の年齢=余命」とはなりません。平均寿命とは、その年に生まれた子供が後何年生きられるか推計したものなのです。



そして昨今は同じ寿命でも健康寿命が取り上げられることが多くなっています。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のことと定義されています。つまり、何の補助もなく自立した生活が送れる期間ということですね。現在、健康寿命と平均寿命の差を小さくする健康長寿プロジェクトが各地で実施されています。このプロジェクトが目指すところは俗に言う「ピンピンコロリ」です。この言葉は有名なのでご存知の方もいるかと思いますが、ピンピンコロリとは、ただ長生きするだけでなく、なくなる直前まで元気に活動することです。



健康寿命の都道府県別調査が3月に発表されました。愛知県は前回の調査では男性12位・女性18位となっていましたが、今回の調査では男性3位・女性1位と躍進しました。この躍進の要因は愛知県民の運動不足の解消ではないかといわれています。言われてみれば、「万歩計を毎日計ることで保険料が安くなるんだよー」「携帯の万歩計アプリと連動して1日の目標を達成するとポイントが

たまって買い物ができるんだよー」など、お得に運動不足を解消している方が最近増えてきている気がします。

また運動と同様に健康に重要なのが食事です。ヨーグルトや納豆などの発酵食品が体によいというのはよく言われていますね。愛知県特産の味噌も発酵食品です。毎朝味噌汁を飲む習慣もいいですね。今流行っている「熟成肉」などは肉のうまみが増すなどのデ

一タは出てきていますが、健康によいかはまだ不明です。通常肉より栄養価も高いのではないかとされていますが、やはり肉なので食べ過ぎには注意が必要です。適度な運動、良質な食事を継続して健康に過ごせる期間を長くしていきましょう。

くれよん薬局