



検査室だより

秋本番です。目まぐるしく天気が変わるのは秋の特徴のようですが、長雨だけは困ります。気分も晴れません。でも、この激しい気候の変化がああ美しい紅葉をつくるのです。晴れたら紅葉狩りに出かけてみましょ。

「健康寿命」という言葉を聞いたことがありますか？何歳まで生きられるかという「平均寿命」に対して、「健康寿命」は、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。7月に厚生労働省から「平均寿命」が男性80.98年、女性87.14年と過去最高を更新したと発表されました。それに比べて「健康寿命」は男性72.14年、女性74.79年です。何らかの健康上の問題を抱えて生活していく期間は、男性約9年、女性約12年です。みなさんこの差をどう思いますか。



「健康寿命」を伸ばすにはどうしたらよいのでしょうか。先日、100歳以上の100人に対する調査結果が新聞に載っていました。「日常生活で好んでしていること」の上位に入っている「食べる」について更に詳しく調査したところ、一日三食きちんと食べる人は94人。特に朝食は98人がきちんと食べていることがわかりました。「長寿の秘訣は」という問いには6割の人が「好き嫌いなく食べる」「食べたいものを食べる」など食にまつわる答えを出しました。このように「バランスの良い食事」は健康で長生きのために大切な要素です。年を重ねるほど食事、特にタンパク質をしっかり取ることが重要です。また、7割の人が体操や散歩といった軽い運動をしています。「適度な運動」も大切ですね。



そしてもう一つ大事なものは「人との交流」です。社会との接点が少ないと運動量が少なくなり食事もおろそかになる傾向にあるそうです。「人との交流」をすることで身だしなみを整えたり、おしゃれをしようと気分もあがりますものね。社会性の歯車が回り始めると身体や心の歯車も回り始めます。まずはお出掛けから始めてみてはどうでしょうか。何かを始めるのに「遅すぎる」ということはありません。夢中になれることを見つけて健康に長生きしましょう。

朝晩冷え込んできました。風邪を引きやすい季節でもあります。体調に気を付けてお過ごしください。

