

## <平均・健康寿命>

前回「ロコモティブシンドローム」について述べましたが、今回は平均寿命・健康寿命について考えていきましょう。 ※骨・関節の衰え参照

平均寿命と健康寿命の違いは・・・？ ↑バックナンバー（過去）

平均寿命・・・0歳から数えてあと何年生きられるかを示す指標。

※一般的に言われる寿命がこれです。

健康寿命・・・WHO（世界保健機構）によると、

「健やかに過ごせる人生の長さ」の事で

病気や痴呆、衰弱などで要介護状態、

寝たきりになってしまった年数を平均寿命

から差し引いた寿命の事。

すなわち自立した状態で、健康に暮らせる

期間を示す指標。

平均寿命と健康寿命の関係性は・・・？

上記の通り、平均寿命と健康寿命の差が大きいという事は

要介護状態、寝たきり状態が長いということです。

日本人では平均6～8年位と言われてます。

「ロコモティブシンドローム」の予防=この差を縮める事につながると言えます。

近年、医学・医療の進歩及び保健・衛生の発達で平均寿命は

伸びてきてます。健康寿命も合わせて伸ばしていける様、日頃

からの無理のない運動、バランスの取れた食事、規則正しい生

活を心掛けましょう。