

『健康寿命を伸ばす』

健康寿命とは、健康上の問題がなく日常生活を送れる期間の事です。一方、平均寿命とは0歳における平均余命のことで、その差は約10年とされています。すなわち約10年は日常生活に制限のある不健康な期間を意味し



ます。したがって高齢化が急速に進む我が国では、一人ひとりの生活の質を維持し、社会保障制度を持続可能なものとするためには、平均寿命の伸びを上回る健康寿命の延伸（健康寿命と平均寿命との差を縮小すること）が重要だと言われています。健康寿命を伸ばすには・・・と考えてみました。生活の質を表すのにQOLという言葉がございませう。「よりよく生きる」「その人らしく充実した生活を送る」という意味が込

められています。このQOLを高めることが健康寿命を伸ばすヒントとなるのではないのでしょうか。QOLを高めるには、家族との団らん、友人や知人との交流、趣味活動、おいしいものを食べるなど、楽しい時間を過ごす事だと思えます。また、ストレスをためない事もたいせつな事です。

さらに、適切な食事、適度な運動の習慣、口腔内の健康なども大切な要素です。少しずつ改善して健康寿命を伸ばしていきたいませう。

やすらぎの村

ケアプランセンター河内長野

橋本ここ