

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

令和5年5月29日

#健康管理士 村山 章

2019(令和元)年の日本の平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳だそうです。「健康寿命」という言葉は「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」で、同年の健康寿命は男性72.68歳、女性75.38歳ですので、平均寿命から差し引いた不健康な期間、介護を要する期間は男性8.73年、女性12.07年になります。厚生労働省は「健康寿命延伸プラン」を発表しており、2016(平成28)年の男性72.14歳、女性74.79歳という健康寿命を2040(令和22)年までに男女とも3年以上延伸したいようです。また、“人生100年時代”と盛んに言われていて不思議でしたが、厚生労働省は、2040年時点の推計で平均寿命を男性83.27歳、女性89.63歳とみているようで、人生100年はまだ先のようにです。

私たちは折角、身体を使う仕事をしているのですから、その利点を活かし健康寿命を延伸できたと思います。私の父親は88歳まで工場で働かせてもらいました。100歳で他界しましたが、ほとんど認知症もありませんでした。配送と工場勤務は意外と肉体労働です。身体を鍛えればラクに作業ができるようになります。毎日、4~5分でも筋トレをやれば作業のしやすさが違ってきます。早朝にやるのか、仕事を終えてからか、寝る前にしようか、ご自身でスケジュールを決めて習慣化しましょう。それが何より大切です

ウィキペディアによれば「ピンピンコロリ」とは「病気に苦しむことなく、元気に長生きし、最後は寝込まずにコロリと死ぬこと、または、そのように死のう」というメッセージで健康長寿を表現してもいます。略してPPKと言うそうですが、対義語にはネンネンコロリ(NNK)があるとか。長野県は男性の平均寿命1位をキープしていることもあって、ピンピンコロリ地蔵、ぴんころ地蔵などが建っているそうです。やはり目指すは、健康寿命の長さですね。