

2014年6月30日

健康寿命について

健康寿命と元気体操

望月 利男

健康寿命1って知っていますか？

当団地の高齢化率は非常に高く、すでに皆様に報告したところであります。

高齢化は、これからも進んでいくことでしょう。

世界で、日本ほど高齢化が急ピッチで進んでいる国はありません。

まさに世界の注目を集めています。

しかし高齢化が進んでも、最後まで質の高い人生を送るためには、

健康寿命を延ばす事にほかなりません。

健康寿命とは？⇒「疾病・認知症・衰弱などで要介護状態になった期間を

平均寿命から差し引いた寿命」をいいますが、これも世界一です。

	健康寿命	平均寿命	差
男性	70.42歳	79.55歳	9年
女性	73.62歳	86.30歳	12年

(2014年現在)

けれども、健康寿命をさらに延ばす為には何が必要だろうか？

女性は井戸端会議をよくしていますが、男性は井戸端会議らしき事を全くといっていいほどしていないのではないのでしょうか？井戸端会議が何故いいのか？

それは脳を活性化し、新しい情報を得て、状況の変化を見極めてその状況に応じて臨機応変に対応する能力を働かせる事になるからです。

これからは男性も積極的に井戸端会議に出席しようではありませんか。ちなみに、支会では3か月ごとに『シニア男性食事会』を開催していますが、型にはまらない、気楽に話せる機会なので、もっともっと参加して行きましよう。

健康寿命を延ばす運動として、「八千代市健康づくり課」の指導（応援隊）のもと『八千代元気体操』を6月から始めました。参加人数も予想をはるかに超える盛況ぶりに、これも皆さんの熱意の賜物とまことに嬉しく思います。

いろいろ活動して健康寿命を延ばし、充実した日々を送りたいものです。

