

【いなぐま通信】

平均・健康寿命

バックナンバー

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

[2009/12号 ウイルス](#)

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](#)

[2009/11号 ウォーキング2](#)

平均寿命と健康寿命の違いは・・・? [バックナンバー\(過去\)](#)

[2009/10号 ウォーキング](#)

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。

[2009/9号 タンパク質](#)

一般的に言われる寿命がこれです。

[2010/8号 平均・健康寿命](#)

健康寿命・・・WHO(世界保健機構)によると、

[2010/7号 骨・関節の衰え](#)

「[健やかに過ごせる人生の長さ](#)」の事で

[2010/6号 体の水分](#)

病気や痴呆、衰弱などで要介護状態、

[2010/5号 不眠](#)

寝たきりになってしまった年数を平均寿命

[2010/4号 花粉症](#)

から差し引いた寿命の事。

[2010/3号 五十肩2](#)

すなわち自立した状態で、健康に暮らせる

[2010/2号 メタボ](#)

期間を示す指標。

[2010/1号 有酸素運動](#)

平均寿命と健康寿命の関係性は・・・?

[過去のものはこちらから](#)

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。

