

# からだ元気新聞 4月号



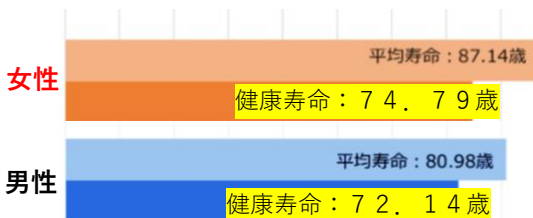
いよいよ春の季節ですね！ 春はあたたかく、何かを始める一番いい季節です。  
何かを始めるためには、健康であることが一番です！  
そこで、今回は、健康寿命についてご紹介をしたいと思います！！



## 健康寿命

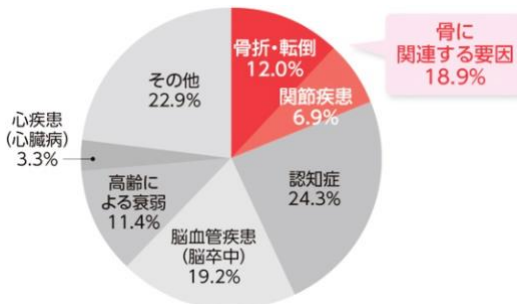
健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」として2000年にWHO（世界保健機関）が提唱した言葉です。

### ▼寿命と健康寿命の違い



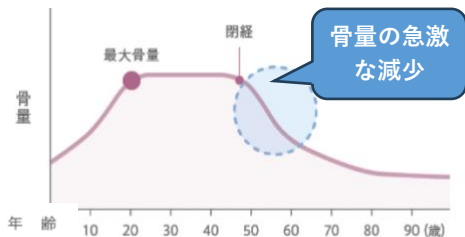
日本人の健康寿命は、男女ともに年々少しずつ延びていて世界一です。平均寿命も延びています。100歳以上の人数は2023年データでは9万人超となっています。しかしながら、100歳以上の方で自立している方は2割、要介護支援の方は4割、寝たきりの方は4割となっています。健康寿命をいかに長くするかが大切ということです。

### ▼骨と健康寿命（介護が必要になった要因）



左のグラフから健康寿命でなくなる、介護が必要になった要因を見ると、認知症や脳血管疾患は多いですが、骨に関する要因も2割近くを占めています。健康寿命を延ばすために鍛えたい箇所は脳以外にもあり、その一つが、「骨」です！ その中でも骨粗しょう症は、健康寿命を縮める主犯格ともいわれています。

### ▼女性の骨量の変化



骨は、毎日、昼間に古い骨が壊されて、夜間眠っている間に新しい骨が誕生しています。これを「骨代謝」といいます。骨の量は20歳前後をピークとして、女性では閉経後に女性ホルモンが低下し、骨量が大きく減少していきます。女性に「骨粗しょう症」や「変形性ひざ関節症」が多いのは骨量の減少が理由です。

★対策★ 骨は何歳からでも強くすることが出来る！

食事・・・カルシウムだけでなく、たんぱく質やビタミンDも必要。ビタミンDは女性の8割が足りていません。ビタミンDは日光浴をすることで、皮膚でも合成できます。

運動・・・ウォーキングだけでは強度がやや弱い。筋トレを積極的に取り入れて、筋肉を増やすことでも骨の代謝はアップします。

## 鍼灸・マッサージ



コリ固まった関節や筋肉をストレッチやマッサージでほぐし、鍼灸治療で血流促進を行い、機能訓練や運動療法で筋肉の活動量を増やすことで、筋肉内組織の血液循環を良くし、筋肉量を増やし、関節の柔軟性を改善します！

