

健康ってなに??

WHO(世界保健機構)は1948年に健康を次のように定義しています。

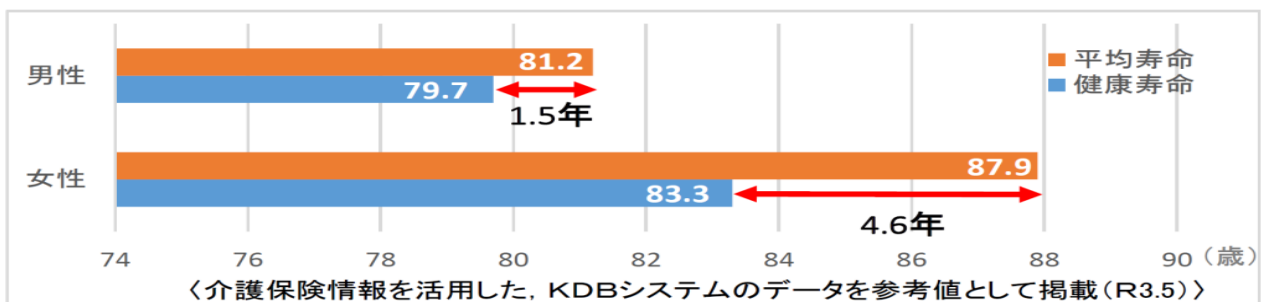
『健康とは、病気でないとか、弱っていないという事ではなく、**肉体的**にも、**精神的**にも、そして**社会的**にも、**すべてが満たされた状態**にあることをいいます』とされています。(日本 WHO 協会訳)



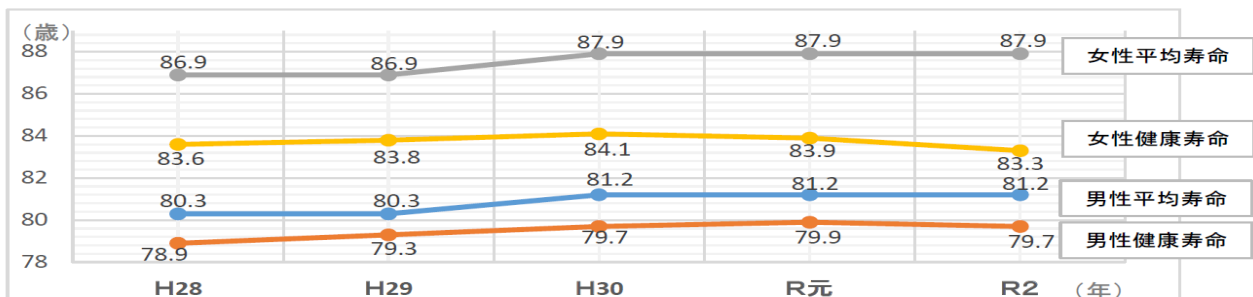
●倉敷市の健康寿命は？

倉敷市では「健康寿命(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)」を、日常生活に介護を必要としない、心身ともに自立した状態で生きられる期間とし、介護保険の要介護度における「要介護1」までを健康な状態、「要介護2から5まで」を健康でない状態として算定しています。(倉敷市では KDB システムデータの数値を参考)

●倉敷市の平均寿命と健康寿命の差(令和2年)



倉敷市の平均寿命と健康寿命の推移



資料はやや古いですが、推移に大きな変動はありません。皆、『健康で暮らしたい』と思う気持ちは一緒だと思います。そこで、心配してしまうのが『転ぶ』ことです。歳を重ねるに伴い、「筋力が落ちた」「歩くバランスが悪くなった」「足が上がらなくなった」など、感じる方が少なからずいらっしゃるのではないのでしょうか？

歩く時やバランスを保つ時に使われる筋肉は①大臀筋と中臀筋(お尻の筋肉)②腸腰(ちょうよう)筋と大腿四頭筋(太もも付け根の筋肉)③ハムストリングス(太もも裏側の筋肉)④前脛(ぜんけい)骨筋(すねの筋肉)⑤下腿三頭筋(腓腹筋、ヒラメ筋)(ふくらはぎの筋肉)⑥背筋です。①～⑥の筋力を保つことがポイントです。

転ばないようにするために、椅子を使って『足を前、後、横、斜めに上げたり』『踵を上げたり』『太ももを上げたり』して、少しの時間でもよいので足を動かす時間を持ち、バランスが崩れても踏ん張る筋力を保ちましょう。



参考資料: ゴールデンライフ VOL.136
健康暮らし 21 ポータルサイト

知っているようで知らない「ウォーキング」で使われる筋肉とは? 分かりやすい歩行の科学