

作業療法だより

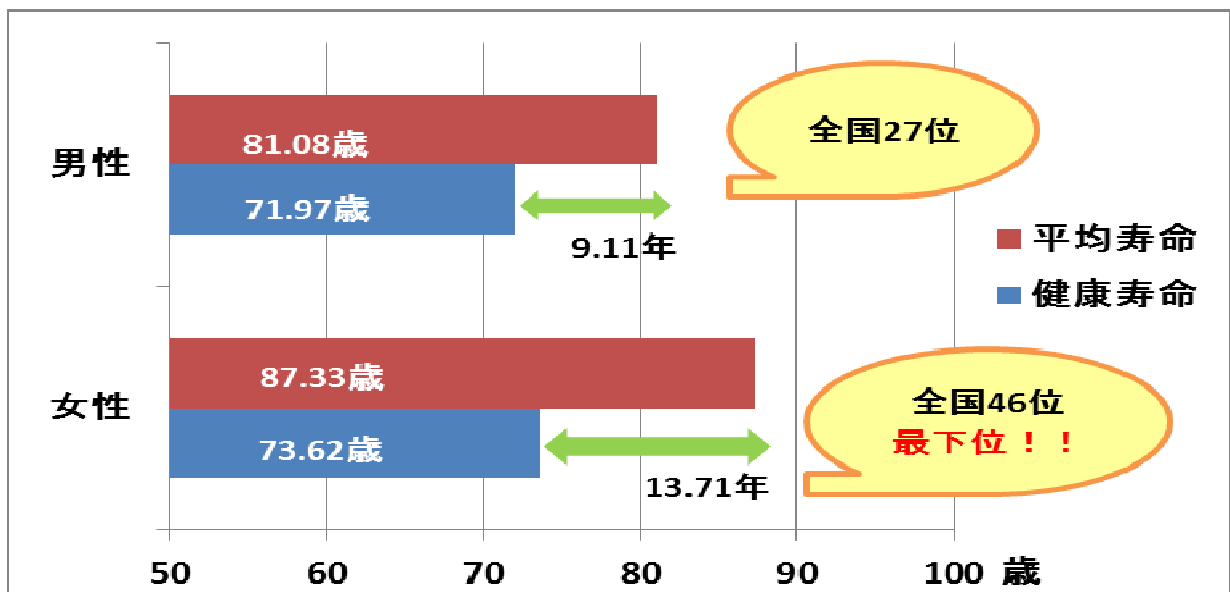
今回の作業療法だよりは、**健康寿命**についてご紹介します。

健康寿命とは？



健康寿命とは2000年にWHO（世界保健機構）が提唱した概念で、「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」のことをいいます。つまり、「**日常的に介護などのお世話を受けなくても、自立して健康な生活ができる期間**」のことです。これに対し、平均寿命とは、「0歳の人平均してどのくらい生きるか」を表した数値です。健康寿命と平均寿命に差が生まれ、その期間は「健康ではない期間」と言われています。医療の進歩とともに平均寿命はさらに延びることが予想されています。そのため、健康寿命が平均寿命以上に延びないと、日常生活に制限のある期間が拡大し、生活の質が低下するだけでなく、介護をする家族の負担も大きくなってしまいます。自分と家族の幸せな将来のため、「健康でない期間」を短くする、つまり「**健康寿命を伸ばす**」ことがとても重要になります。

広島県の平均寿命と健康寿命



【出典】厚生労働省「第11回健康日本21（第二次）推進専門委員会 資料1-2」を参考に作成
平均寿命（H27年）、健康寿命（H28年）のデータ

健康寿命を延ばすためには？

運動

生活の中で身体を動かす時間を確保しましょう

目安：毎日 40 分

今行っている活動量より少しでも増やしましょう

10 分多く歩くなど

運動習慣を持つようにしましょう

1 日 30 分以上、週 2 日以上



テレビを見ながら
「ながら体操」



階段も利用しよう



家事や庭仕事

安全のための 注意点

- ◆体調が悪いときは無理はしない
- ◆病気や痛みのある場合は専門家に相談を

食事

- ・1日3食、主食、主菜、副菜をバランスよく摂ろう。
- ・塩分の摂りすぎは気をつけましょう。

食塩摂取目安量：

男性 8g、女性 7g



禁煙

- ・受動喫煙のリスク
- ・禁煙支援の活用



社会参加

- ・ボランティア活動
- ・自治会、婦人会
- ・公民館活動
- ・趣味、娯楽活動

太田川病院では
・太田川カフェ ゆう（月1回開催）
・いきいき百歳体操、寿大学等、
地域活動に参加しています。

【出典】厚生労働省「健康手帳」を参考に作成