



健康寿命とリハビリ

リハビリ科長 水間 澄人

「健康寿命」ってどんなもの？

「健康寿命」とは、寿命のうち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です。厚生労働省の発表によると、令和4年の日本の寿命は

・平均寿命 … 男性：81.05歳、女性：87.09歳

・健康寿命 … 男性：72.57歳、女性：75.45歳 となっており、平均寿命と健康寿命を比較すると、男性は約9年、女性は約12年の差があります。

これは、誰かの手助けを受けながら生活する期間がそれだけあるということです。

健康寿命を延ばし、この差をできるだけ減らすことを目的として、国は「健康寿命延伸プラン」を作成し、2040年までに健康寿命を3年以上延伸し（2016年比）75歳以上とすることを目指しています。

「健康寿命」を延ばすには？

健康寿命を延ばす方法のひとつに「運動習慣」があります。

一度健康を損なうと、元の状態に戻るまでに長い時間を要します。例えば、怪我をして安静にしていると筋力が低下します。その筋力を元に戻そうとすると、安静にした期間の約3～4倍の時間が必要になると言われています。もちろんその間はリハビリをしなければなりません。

不慮の事故や難病など、怪我の要因をご自身で防ぐことが難しい場合もありますが、転倒などについては環境整備の工夫や普段からの筋トレによる下肢・体幹の筋力強化などを行うことで防ぐことができます。特に下半身の強化は欠かせません。自分一人で歩けること、これは非常に重要です。

今回は下半身強化の運動をいくつかご紹介します。ご自身でできる時間、できる範囲で行いましょう。通院中の方は主治医にご相談して取り組んでください。

少しでも健康寿命に興味を持ち、健康寿命を延ばすきっかけになれば幸いです。

運動習慣で健康寿命をのばそう！

生活習慣病予防に効果がある運動は、ウォーキングなどの有酸素運動と立って歩くために必要な筋力強化運動です。

有酸素運動

ウォーキング

- ・ご自身の体調に合わせて10～30分、できれば1日に2回程度歩きましょう。途中で休憩を入れても結構です。
- ・少し息が早くなる程度、人と楽に会話ができる程度、やや汗ばみ、爽快感を味わえる程度の運動が最適です。
- ・この程度の強さの運動を有酸素運動といいます。有酸素運動は、体力や筋力を良くしてくれるだけでなく、血糖値を下げる、脂肪を減らす、血行を良くする、ストレス解消などの効果があり、生活習慣病予防にはとても効果的な運動です。



筋力強化運動

ひざのばし

椅子からの立ち上がり、歩行や階段の上り下りに必要な太ももの前の筋肉を強くします。

- ・片足ずつゆっくり足をあげ、ひざをのばします。
- ・そのまま5秒止め、おろします。



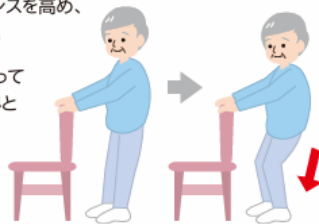
運動を行う際の注意

- ・無理にのばしたり、反動をつけて行わない。
- ・痛みがでたり、痛みが増す時は、速やかに中止する。

スクワット

足腰の筋肉を強くし、立位バランスを高め、階段の上り下りが楽になります。

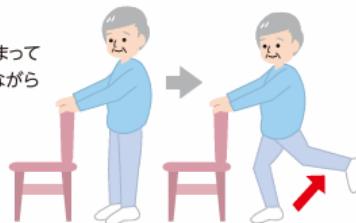
- ・椅子の背もたれなどにつかまって両方のひざを一緒に、1・2・3・4と数えながら約30度上げます。
- ・そのまま5秒止め、ゆっくりのびします。



足のうしろあげ

正しい姿勢やバランスの保持に必要な背中からふともも後側の筋肉を強くします。

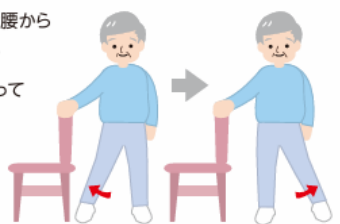
- ・椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を1・2・3・4と数えながらうしろにゆっくりあげる。
- ・ひざ直角まであげたら、そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。



足の外開き

歩行やバランスの保持に必要な腰から太もも外側の筋肉を強くします。

- ・椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を横に1・2・3・4と数えながらゆっくり広げる。
- ・約30度まであげたら、そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。



（日本理学療法士協会「理学療法ハンドブック」シリーズ1 健康寿命（第3版）P10-11より引用）