

## イキイキとした生活を続けるために

川口市立医療センター

リハビリテーション科

すざき  
須崎

てつや  
徹也



平均寿命と健康寿命を知っていますか？

平均寿命とは、ある地域での平均的な寿命のことですが、健康寿命とは、健康的に自立した生活を何歳まで送ることができるかという目安となる年齢のことです。

### 1.川口市の平均寿命と健康寿命

平均寿命と健康寿命の差を少なくすることが健康でいられることにつながります。

|      | 男性    | 女性    |
|------|-------|-------|
| 平均寿命 | 83.3歳 | 88.3歳 |
| 健康寿命 | 81.8歳 | 84.8歳 |

※統計からみた埼玉縣市町村のすがた2020より抜粋

### 2.年齢で異なる健康のポイント

中年期では、生活習慣病の予防が目標となります。メタボ対策のため、有酸素運動やカロリー制限、ストレス解消などがポイントになります。

高齢期になると、老化の予防が大切となり、フレイル(虚弱)を予防しなければなりません。そのためには、毎日3食おいしく食べること、肉・魚・卵などのたんぱく質をしっかりと摂取することが大切です。運動は、筋力をしっかり維持するために、少し重いと感じる負荷で筋力トレーニングを行いましょう。また、家に閉じこもらずに、感染対策を行った上で、運動教室や習い事など積極的に社会参加することが大切です。

### 3.かわぐち元気ナビ

かわぐち元気ナビでは、集いの場や体操教室など、高齢者のかたが地域で安心して生活するために必要な情報を紹介しています。自分なりの新しい生活様式を見つけ、生き生きとした日常生活を送れるように心掛けてみてください。



かわぐち元気ナビ