



## 心のビタミン No.191



先日、我が国で百歳以上の高齢者が6万人を突破したとのニュースが。45年間連続で増加し、島根、高知、鹿児島と西日本に多い。長年日本の医学界や「新老人の会」で活躍の日野原重明先生も今月104歳に。なぜカリスマ医師はお元気で活動できるのか？ 規則的な生活習慣や適切な心身の管理がコツなのだろう。

また一流医学雑誌に発表されたのが世界188カ国の健康寿命。これは単に寿命を延ばすのではなく、健康に長生きする重要性からWHOが提唱した。この中で日本が一位で、男性71・1歳、女性75・6歳。平均寿命と健康寿命の差は自由に動けない状態で男性9・4年、女性11・3年に。この期間をどう考えるのか、あなたの家族や親戚、知人へ思い浮かべてみてほしい。不健康で日常生活が制限されるのは①メタボ、

## 健康寿命を延ばす

②ロコモ、③認知症が関わる。2100人を10年以上調べた研究で、認知症の明らかな発症2〜3年前から徐々に自身の記憶障害がわからなくなる。自分の記憶力に不安があると自覚している人は、現在認知症ではない。

実は③に大きく影響するのが①の糖尿病や②の運動能力や筋力の低下だ。ロコモ度判定テストで、40・30・20・10cmの高さの台から両脚または片脚で立ち上がってみよう。

(医師・音楽家板東浩)

