

2026年、新年を迎えました。健康祈願された方も多いと思います。今年も宜しくお願いします。

前回5号まで、「健康の＜健＞＝健やかな体づくり」を「お金と時間をかけないで！」視点からご紹介してきました。少しでもお役に立てられていると幸いです。今回は・・・、

何故、「健康の＜健＞」重点にお話ししてきたでしょう？についてです。2つの視点からお話ししたいと思います。

まず、「自身の最期はどのようでありたいか？」です。

人の体力は30歳くらいまでは「上り坂」ですが、以降徐々に（1%／年程度）「下り坂」に入り、そして必ず最後には死を迎えます。

ここで気になるのは＜平均寿命と健康寿命＞です。

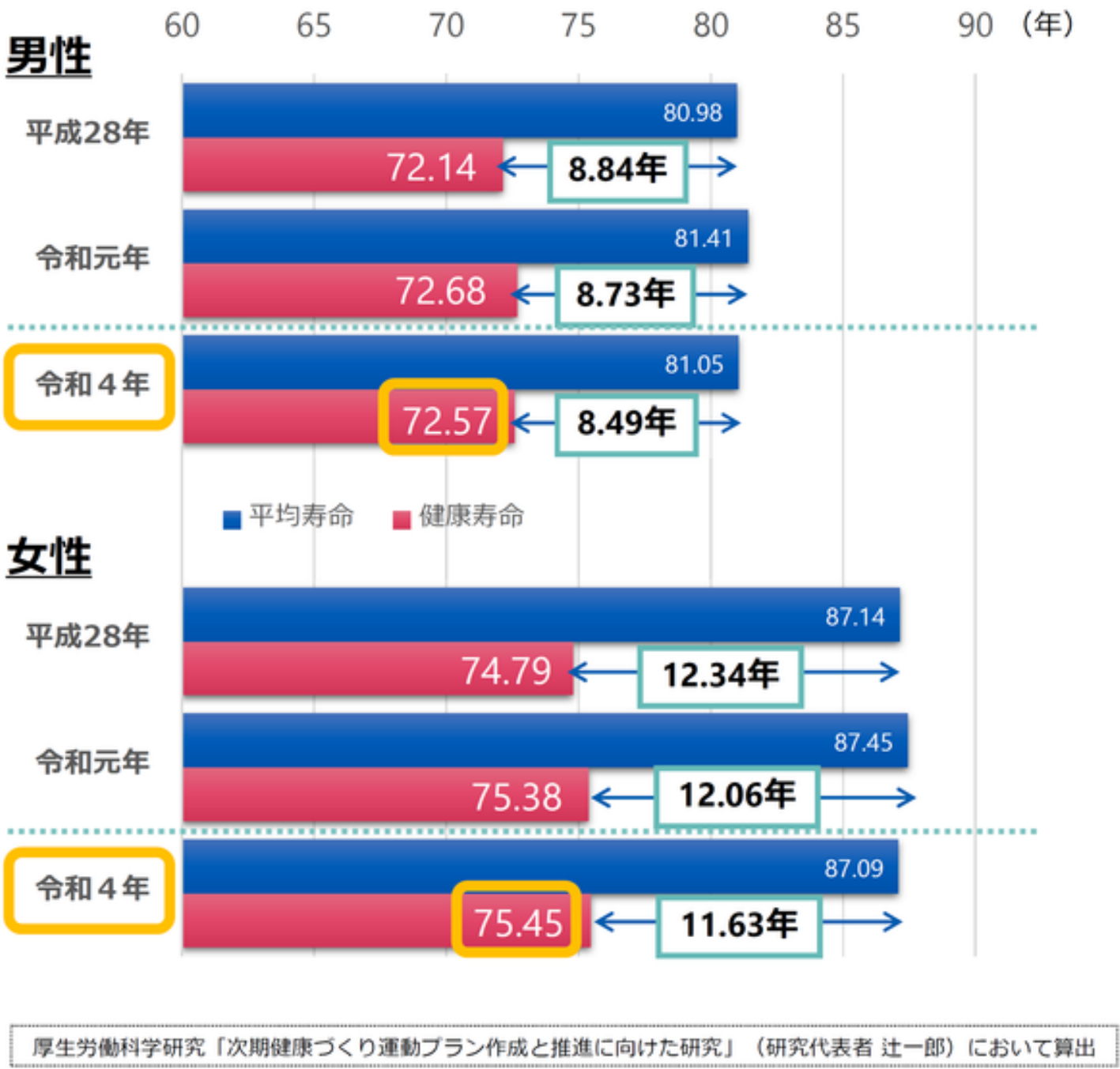
2022年の厚生労働科学研究によると図のように男性は9年弱、女性は10年前後のギャップがあるようです。「私もこうなるのかなあ？」と考えるのは早計です。単なる「統計データ」でしかないはずです。

現在を！今を！生きている私たちは当然「生涯寿命＝健康寿命」⇒死の間際まで健康・元気で生活していきたいと潜在意識では考えているはず。その潜在意識を顕在意識で明確にして、行動に移して、日々を生き抜くことが肝要と思います。

私が思うに、目指す姿は最期の瞬間まで『自力で！歩いて！トイレができる！』(※)。

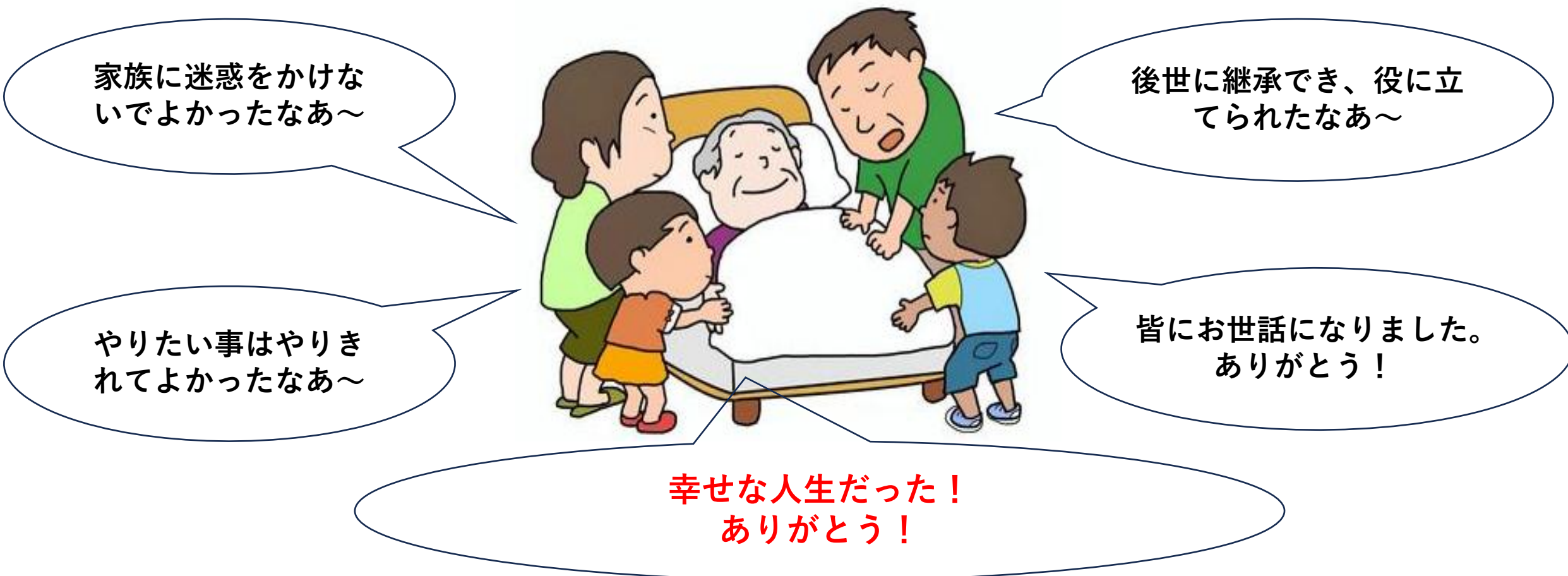
身体的にはこれに尽きると思います。

その目安として、「要支援2で留める」「要介護3に入らない」身体づくりです。それぞれの定義は下表の通りですがこの境目は重要です。要介護に入ると、元に戻るの難しい上に第3の坂「ま・さ・か」でちょっとした転倒等による怪我⇒入院を機に想像以上に、急激に、筋力含めた体力は弱体化していきます。



要支援1	・・・
要支援2	基本的な日常生活（食事・排泄・入浴など）は一人でできる。が、家事や掃除だけでなく、立ち上がりや歩行にもサポートが必要
要介護 1	基本的に日常生活は自分で送れるものの、要支援2よりも身体能力や思考力の低下がみられ、日常的に介助を必要とする。排泄や入浴時に見守りや介助が必要。
要介護2～5	皆さん、一度調べてみましょう。

そして迎えた**人生100年時代**。日々の生活は長く続いていきます。最期を迎える時には親族・友人と図のような感じで迎えたいですね。毎日「**痛い**」「**しんどい**」**思いは無く**生活し続けていきたい。そのためにも**健康の<健>**は重要だと思うのです。



NHKの筋肉体操でお馴染みの谷本先生も言っていますね。

『**筋肉は裏切らない**』。
正しく身体を鍛えていくことで健やかな体を造る、維持し続けていくことが可能になるはず。そのポイントが「**5つのバランス。9/20号**」です。「**上下＝特に下半身強化。11/20号**」「**内外＝カロリーは消費>摂取。11/20号**」「**前後＝脊柱多裂筋を駈ける。10/20号**」「**左右＝捻るストレッチと 強柔＝筋肉を使った後にストレッチ。12/20号**」をお話ししてきました。そのやり方も「**ニート（NEAT）＝日常生活の改変から。8/20号**」「**正しいウォーキングで上下・内外強化。11/20号**」「**入浴時を活用。12/20号**」と**<お金と時間をかけない>**で誰でも、今から筋力・体力を強化・維持はできるのです。



©NHK

人生は誰もが一度きりです。**長く生きられる**世の中に変わってきています。想像してください。寝たきり状態になると、人の手を借りての「**紙パンツ ⇒ 紙オムツ**」にもなります。そのような状態にならないで「**自力で！歩いて！トイレができる！**」**生涯**を送りたいと思いませんか？「今大丈夫だから・・・」の延長では、**その<瞬間>**の時にはもう手遅れになってしまう可能性が高くなっていきます。私たち自身、今から、考え方～行動・実践を変えて、**健やかな身体で人生100年時代**を生き抜いていきたいですね。

(※参照：萬田録平著 穏やかな死に医療はいらない)

国家資格キャリアコンサルタント
健康経営エキスパートアドバイザー
上級中高老年期運動指導士
MRKK 天造豊彦