

人生100年時代は「健康オーナーシップ時代！」

～生涯、健康・元気・現役で！～

6/8

2026年、新年を迎えるました。健康祈願された方も多いと思います。

今年も宜しくお願ひします。

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>」重点にお話してきましたでしょう？についてです。

2つの視点からお話ししたいと思います。

先ず、「自身の最期はどのようにありたいか？」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です。その潜在意識を顯在

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！』^(※)。

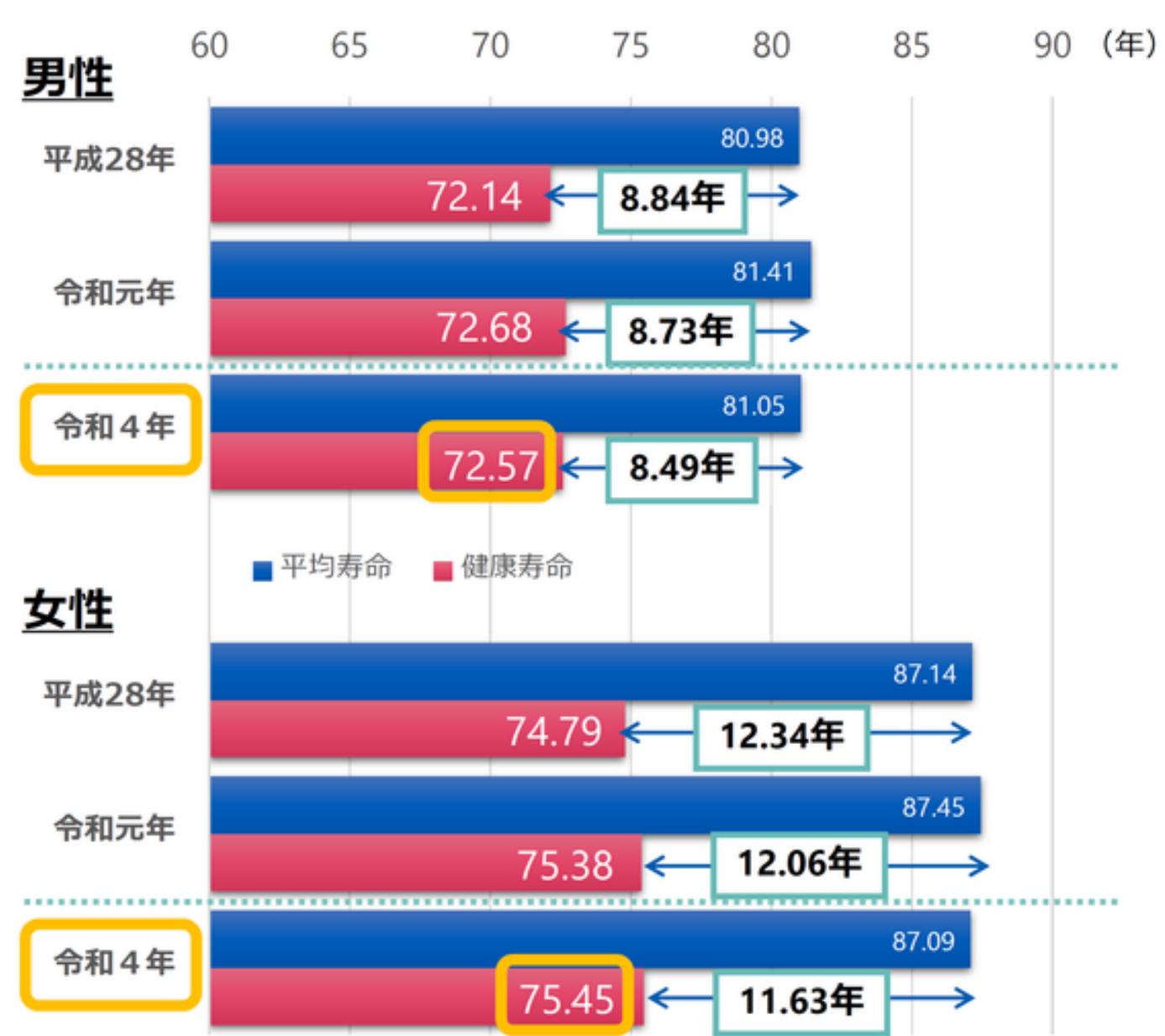
身体的にはこれに尽きると思います。

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、元に戻るのは難しい上に第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。



厚生労働科学研究「次期健康づくり運動プラン作成と推進に向けた研究」（研究代表者 辻一郎）において算出

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・友人と団のようないじで迎えたいですよね。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です。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=脊柱多裂筋を鍛ける。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