

# 地域総合医療センター通信 6月号

## ＜健康寿命とぴんころ地蔵＞

中津川市地域総合医療センター 伊藤 晴規

### ①健康寿命とは

先日厚生労働省の審議会健康寿命が発表されました。

健康寿命とは、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(病気などで介護を受けたり寝たきりになったりせず健康に生活できる期間)のことで、2010年で男性は70.42才、女性は73.62才、都道府県別で見ると男性1位は愛知の71.74才、女性1位は静岡の75.32才、岐阜県は男性が13位で70.89才、女性は14位で74.15才でした。

平均寿命(男性79.64才、女性86.39才)との差から求めた「不健康な期間」は男性9.22年、女性12.77年、9年前では男性8.67年、女性12.28年でした。この期間が短くなれば健康に長生きできた人が増えたと言えますが、この9年間では、わずかですが差が広がっています。

### ②ぴんころ地蔵～ぴんぴん・ころり～

長野県佐久市にぴんころ地蔵というお地蔵さんがいます。健康のまま天寿を全うする意味の「ぴんぴん(健康で長生きし)・ころり(寝込まず楽に大往生する)」をヒントに命名され、健康長寿のシンボルとなっているそうです。

健康に長生きするために、早い時期から健康な生活習慣を取り入れ、健康増進、病気の予防に努めましょう。

### ③健康寿命を延ばすコツ

～テクテク・カミカミ・ニコニコ・ドキドキ～

#### 1. テクテク

早歩き等軽く汗ばむ運動を、1日30分、2日に1回程度行いましょう。水分摂取(軽く汗ばむ→コップ1杯、汗びっしょり→コップ3杯)も忘れずに。雨が続く時は屋内で20cm程度の台の昇り降りでも効果があります。

※医療機関に通院中や定期的に薬を飲んでいる方は、かかりつけの先生に相談しましょう。

## 2. カミカミ

バランス良い食事を、良く噛んでゆっくり食べましょう。1口 20回噛んで、1食 20分以上を目安に。噛むことで脳への刺激にもなると言われています。朝食を摂り、大食いせず腹八分目に。

## 3. ニコニコ

ニコニコ笑って心の治癒力を上げましょう。ストレスがある時は、上手に付き合っ心て心の健康を保ちましょう。肩の力を抜いて心にゆとりを持ち、こだわりすぎず前向きに、柔軟な思考で、悩みは人に相談を。

## 4. ドキドキ・ワクワク

趣味や生きがいを持ち生活の質を高めましょう。五感を使って感動することで脳の刺激にもなり、自立して安全に意欲を持った生活を維持することに繋がります。



「びんころ地蔵尊」

佐久市野沢成田山薬師寺山門前

写真：佐久市観光協会ホームページより

## 参考資料

厚生労働省 第34回厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会 資料

『健康寿命を延ばすには』(特定非営利活動法人 日本成人病予防協会 専務理事 安村禮子)