

## テーマ「健康寿命」

介護や健康などに関してニュースでもよく見聞きするワード「健康寿命」とはどういう意味の言葉なのでしょう。平均寿命との関係性や、違いが気になっている人もいるでしょう。「健康寿命」とは、健康上のトラブルによって、日常生活が制限されずに暮らせる期間と定義づけられています。日常的に介護などを必要とすることなく、自立した生活を送っている年数のことを表しているわけです。

日本は長寿の国として、平均寿命が延びる中、最後まで健康で生きたいと誰もが思うはず。国としても、それを推奨しようということで健康寿命を延ばす政策を打ちだしています。厚生労働省によると、令和となって、男性の平均寿命は約81.4歳、女性は約87.5歳、一方、健康寿命は、男性が約72.7歳、女性は約75.4歳です。それぞれの差が男性は約9年、女性は約12年あり、その期間はなんらかの医療・介護サポートにお世話になりながらの生活となります。また、家族や地域の方々にもお世話になることなのでしょう。なるべくなら、その約10年の期間を減らしたいところですね。では、どうしたらよいのか？

最近の研究では、100歳を超えても元気な方々は、長寿遺伝子といわれる「Sirt2」が活性化しているといわれています。それを活性化させるには、食べ過ぎない「カロリーコントロール」、適度な「運動」、意外とできない「プラス思考」だそうです。国が示す10の行動でも、飲酒や喫煙、食事、運動、睡眠、検診や歯の手入れ、今も大変な状況の感染症についてなど、どれも当たり前のことなんでしょうが、継続していくことが大事になります。

そして、介護を必要とする「要介護」の要因として大きな割合を占めているのが、「認知症」、「脳卒中」、「骨折」です。脳・骨・歯・足腰と大事なワードはどうか。東洋医学でいうところの「腎」の力、わかりやすく言うと「腎臓」です。「腎臓」は腰の位置にあり、腰は月（からだ）の要（かなめ）と書きます。要が崩れると、バランスがとれず、全身のコントロールが効かなくなってしまうのです。また、糖尿病が悪化すれば腎臓が機能できず、きれいな血液を全身に送れなくなり、免疫低下も起こり、新型コロナなどの感染症に負けてしまいます。

そこで、今回は当たり前の生活習慣と共に「腎」の力をつけるツボ押しをおすすめします。腰にある「腎俞」（じんゆ）と足の裏にある「湧泉」（ゆうせん）というツボです。生活習慣に気をつけることも、ツボ押しも続けることが大切です。ぜひ、皆さん「腎の力」をつけて、健康寿命を伸ばしましょう。

