今年こそは！貯筋の秋

秋号

健管だより

2024 年 10 月発行
健康管理部　衛生委員会

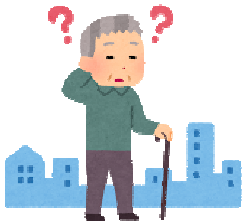
日毎に秋の気配が深まり、日が暮れるとだいぶ冷え込んできましたね。巷では感染力の強い肺炎が警戒レベルに流行し、日中の寒暖差が激しい今の時期、日々の体調管理が肝心です。健康維持の３本柱といえば『食事』『睡眠』『運動』ですが、皆さんはこの３本柱、バランス良く管理できていますか？

厚生労働省によると、令和４年における日本人の平均寿命は男性が 81.05 歳、女性が 87.09 歳でした。医療や食文化が発達した現代において、日本の平均寿命は高水準となり、人生 100 年時代はより現実のものとなりました。平均寿命が延びたのはたいへん喜ばしい事象である一方、健康上の理由で日常生活が制限されない期間である「健康寿命」との差が問題視されています。

「老後資金 2,000 万円」っていうから、健康でなくなった時の費用は準備してるし・・・NISA や iDeCo も利用しているから**大丈夫よ。**

大丈夫じゃない！！日本の人口は近年減少局面を迎えており、団塊の世代の方々が全て 75 歳となる 2025 年には、75 歳以上の人口が全人口の約 18%となり、2040 年には 65 歳以上の人口が全人口の約 35%となると推計されています。繰り返しますが、ご長寿の方が増えるのはもちろん誇らしいことです。ただ、誰しも高齢になると、何らかの助けや介護を受けながら生活する期間が生じてきます。現状では介護分野で労働可能な人材不足は必至、すでに懸念視されている老老介護・認認介護がすべての人にとって身近な事象となるのです。

●老老介護の件数は年々増加、認認介護も共倒れのリスクが高いとして問題視されている
【老老介護・認認介護の問題点】
介護疲れ、共倒れ　　ネグレクト、虐待など不適切な介護　　詐欺被害



老後の資金が潤沢にあったとしても、医療や介護サービスを受けるには限度があり、日常生活動作すべてに不自由なく老後を送るには、自分自身の「健康寿命」をいかに伸ばせるかにかかっています。お金以上に大切なのは「健康貯金」なのです！！

先ほど述べた健康維持の３本柱の中でも、「取り組んでいない」という方が最も多いのは『運動』です。最新の研究結果から、太もも前の筋肉は、不活動により２日で１％減少することがわかっています。これは、通常の加齢変化の１年分に相当します。すなわち、入院などによって２週間動かない生活を送ると、太ももの筋肉は実に７年分、歳をとったことと同じだけ減少してしまいます。普段から定期的に運動している人は、多少の不活動でも以前の状態への回復が見込めます。しかし、運動をしていない人は、少しの不活動によりあっという間に寝たきり状態・・・なんてことにも。特に若いうちは気づかなくても、年齢を重ねるにつれ、いざという時、筋肉の『貯筋』がある人とない人とでは格段の差がついてしまうのです。昔に比べ日常生活で体を動かす機会が減った今、筋肉を貯める唯一の方法は、筋肉を「積極的に使うこと」なのです！！

有酸素運動
ウォーキング、ジョギング、水泳、水中歩行、サイクリング、縄跳び、エアロビクス

無酸素運動
筋力トレーニング、スクワット、短距離走

ウォーキングは安全・効果あり 今すぐできる！！
有酸素運動はできるだけ毎日、１日３０分以上を継続していくとかなり効果的！一度に３０分が難しい場合は、小分けにしても OK です！隙間時間を余すことなく使って、脂肪を燃焼しましょう！！

筋肉量アップで燃焼型ボディに！！
無酸素運動をすると筋肉量が増えるため、基礎代謝が向上します。日常生活動作でもエネルギーを消費しやすい体に変えていきましょう！！

実は軽い運動の方が、健康にはいいんです！！

「筋トレしたり、走ったり、続ける自信ないなあ・・・」という皆さん！そんなに頑張らなくてもいいんです！きつい運動で身体へ負荷をかけると、筋肉や関節を傷める可能性があります。また、特定の筋肉を使いすぎて血液の循環が悪くなると、慢性疲労により日常生活のパフォーマンスが下がります。感染症にかかるリスクも高めるので、特に運動に慣れていない方は、無理のない範囲を守って軽めに運動するのがおすすめです。

無酸素運動と有酸素運動を組み合わせるのがポイントですよ♪
お金を貯める貯金と違い、目に見えない健康貯金。
毎日コツコツ、積み重ねていくことが大切なんですね。

お隣さん、同期のあいつ、あの人も・・・・
想像力がある人はもうはじめてる！
あなたの将来を想像して！さあ、いつからはじめますか？