

# Dr.Horiguchi の健康コラム No.54(2018.5.30)

## 健康寿命をのぼす

人が自立して生活できている期間、これが健康寿命です。

また、亡くなるまでの期間が平均寿命です。

男性は、健康寿命が 72.1 歳、平均寿命が 80.98 歳ですので、その差の約 9 年間は、人の世話を受けて過ごすこととなります。

同様に女性は、健康寿命が 74.79 歳、平均寿命が 87.14 歳ですので、その差の約 12 年間は、他人からの介助や介護を必要とします。

つまり、男性も女性も、かなり長い期間病気で過ごすこととなります。

一番多い原因が、骨や軟骨、筋肉、そして脳の衰えです。

日頃から、食事にてたんぱく質やビタミンC、カルシウム、L-カルニチン、DHA(ドコサヘキサエン酸)をしっかり摂り、1日30分程度の散歩(と

きおり深呼吸<sup>れいこう</sup>)を励行してください。

特にカルシウムは、体の中でたくさんの働きを持っています。

- ① 骨をつくる。
- ② 筋肉を収縮させる。
- ③ 神経細胞の情報を伝える。
- ④ 血液を固める。
- ⑤ いろいろな細胞の中で情報を伝える。
- ⑥ 炎症を鎮める。

カルシウムは、小魚、牛乳、ひじき、ごま、海藻、大豆などですが、サプリメントを使うと便利です。

生きているうちは、ぜひ健康で過ごしましょう。

