

健康寿命とは？

健康寿命という言葉聞いたことがありますか？健康寿命とは日常生活に不自由のない期間のことを言い、平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に不自由のある「不健康な期間」を意味します。平均寿命と健康寿命の差は、平成 22 年で、男性 9.13 年、女性 12.68 年となっています。現在、日本の平均寿命は女性 87 歳で世界一、男性 80 歳で世界 8 位です。今後、平均寿命が延びていき、健康寿命との差が拡大すれば、医療費や介護給付費の多くを消費する期間が増大することになります。疾病予防と健康増進、介護予防などによって、平均寿命と健康寿命の差を短縮することができれば、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、社会保障負担の軽減も期待できます。

健康寿命を延ばすためには、老年症候群対策が重要だと考えます。老年症候群とは、虚弱、転倒、認知機能低下、尿失禁、口腔機能低下などの症状を呈するが、明確な疾病ではなく、初期には日常生活への障害が少ないものです。実際には様々なアプローチ方法がありますので、専門家に一度ご相談をしてみてもはいかがでしょうか？

理学療法士