

# くらし



生涯スポーツ編 ①

年を取っても寝たきり

や、要介護状態にはなりたくない。これは誰しもの願いです。

厚生労働省が発表した

2018年の簡易生命表によると、日本人の平均寿命は女性が87・32歳、男性が81・25歳となり、共に過去最高を更新しました。一方、介護を受けたり寝たきりになったりせず日常生活を送れる期間を示す「健康寿命」は、女性が74・79歳、男性は72・14歳(いずれも16年)つまり、生活をするのに介護などが必要とする期間が、実際には男女共に10年程度あるのです。健康寿命を延ばし、このギャップを小さくしていく努力が今、求められています。

県は09年、「スポーツ

## 筋肉に刺激与えよう

### 健康寿命の延伸

を通過したスポーツライフ

「ここが健康寿命の延伸には欠かせません。」

時に、これまで積極的にスポーツに関わってこなかった人が、何歳からでもスポーツ

に親しめる環境を整えることも必要です。近年の研究では、筋肉に少しだけでも刺激が加わると、筋肉から「マ



しまだ・よういち

1955年

三種町生まれ。札幌医科大学

医学部

卒、秋田大医学部医学研究科博士課程修了。2007年から現職。県スポーツ医学研究会長。

幼少期や学生時代からスポーツに親しんできた人が、中高年や高齢者になってもスポーツを楽しむ環境は大切です。同

筋肉がつけば、関節や

筋肉の衰えにより移動機能が低下する「ロコモティブシンドローム」(運動器症候群、ロコモ)の予防にもなります。ウォーキングやストレッチなど、それほど激しい負荷を

かけない運動でも十分、意味があるのです。

本編は「高齢者編」「生活習慣病予防編」「ジュニア編」に続く第4弾です。生涯スポーツについて、県スポーツ医学研究会のメンバーが皆さんの健康づくりに役立つ情報を発信していきます。

(島田洋一・秋田大大学院整形外科学講座教授)

第1、第3月曜日掲載

肉から「マ