

摂津市市民公益活動補助金事業

『健康寿命を伸ばす トレーニング講座』



大阪人間科学大学
奥研究室



キーワードは
【運動】

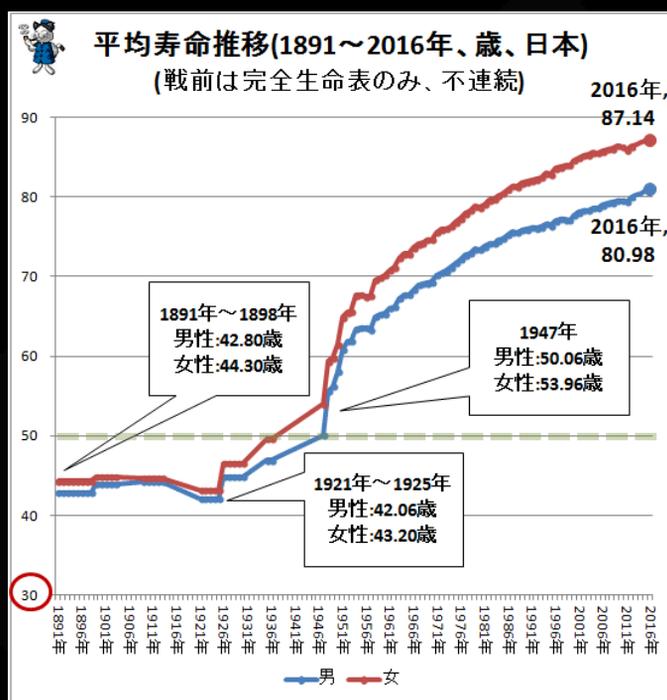
講義のポイント

- ▶ ポイント 1 : 「健康寿命」
- ▶ ポイント 2 : 「健康寿命の敵」
- ▶ ポイント 3 : 「運動習慣と健康寿命」

健康寿命

平均寿命とは

- 0歳児が平均してあと何年生きられるか（平均余命）という指標。若い人の死亡が多いと、平均寿命は引き下げられる。
- 平均寿命には、喫煙や飲酒などの生活習慣、医療体制、ストレスなど様々な要素が影響する。



国別平均寿命：2015年

順位	国名	平均寿命 男女(歳) [2015年]	順位	国名	平均寿命 男性(歳) [2015年]	順位	国名	平均寿命 女性(歳) [2015年]
1	日本 ★	83.7	1	スイス	81.3	1	日本 ★	86.8
2	スイス	83.4	2	アイスランド	81.2	2	シンガポール	86.1
3	シンガポール	83.1	3	オーストラリア	80.9	3	韓国	85.5
4	オーストラリア	82.8	4	スウェーデン	80.7	3	スペイン	85.5
4	スペイン	82.8	5	イスラエル	80.6	5	フランス	85.4
6	アイスランド	82.7	6	イタリア	80.5	6	スイス	85.3
6	イタリア	82.7	6	日本 ★	80.5	7	オーストラリア	84.8
8	イスラエル	82.5	8	カナダ	80.2	7	イタリア	84.8
9	フランス	82.4	9	スペイン	80.1	9	イスラエル	84.3
9	スウェーデン	82.4	10	オランダ	80.0	10	カナダ	84.1
11	韓国	82.3	10	ニュージーランド	80.0	10	アイスランド	84.1
12	カナダ	82.2	10	シンガポール	80.0	12	ルクセンブルク	84.0
13	ルクセンブルク	82.0	13	ルクセンブルク	79.8	12	スウェーデン	84.0
14	オランダ	81.9	13	ノルウェー	79.8	14	オーストリア	83.9
15	ノルウェー	81.8	15	マルタ	79.7	14	ポルトガル	83.9
16	マルタ	81.7	16	フランス	79.4	16	フィンランド	83.8
17	ニュージーランド	81.6	16	アイルランド	79.4	17	マルタ	83.7

皆さま “健康寿命” という
コトバを聞いたことはあります
か？ 平均寿命とは違います

8

健康寿命

☞健康寿命とは、日常的・継続的な医療・介護に依存しないで、自分の心身で生命を維持し、自立した生活ができる生存期間。

健康寿命の意義

- ▶ 2000年にWHO（世界保健機関）が健康寿命を提唱して以来、寿命を伸ばすだけでなくいかに健康に生活できる期間を伸ばすかに関心が高まっている。
- ▶ 健康寿命が「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されているため、平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「健康ではない期間」を意味することになる。

健康寿命の意義

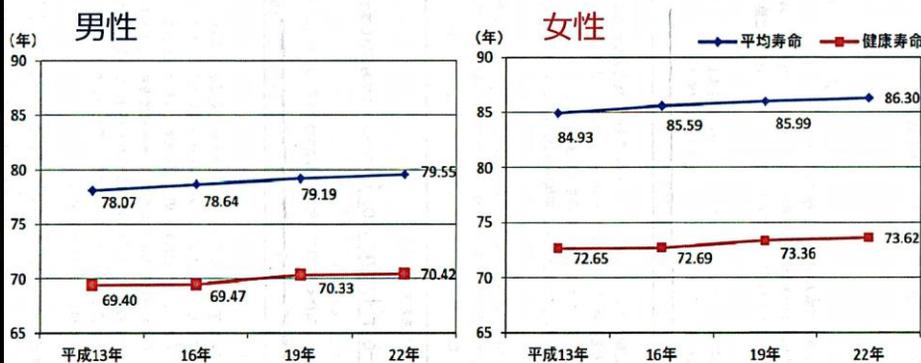
- ▶ 今後、平均寿命が伸びるにつれてこの差が拡大すれば、健康上の問題だけではなく、医療費や介護費の増加による家計へのさらなる影響も懸念される。健康に配慮する一方で、こうした期間に対する備えも重要になってくる。

日本人の平均寿命と医療費



平均寿命と健康寿命の推移

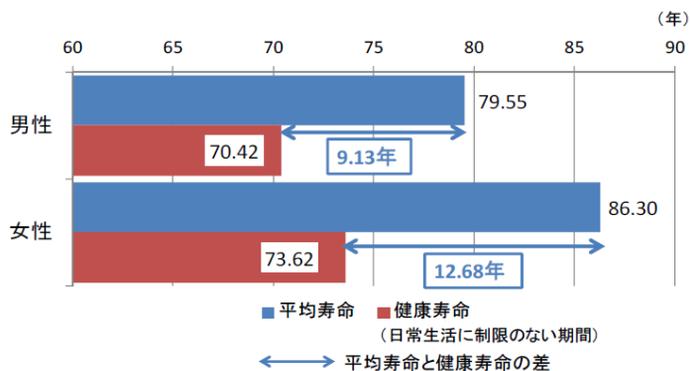
平均寿命と健康寿命の推移



資料:平均寿命は、平成13、16、19年は、厚生労働省「簡易生命表」、平成22年は「完全生命表」
健康寿命は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

【出典】厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会・次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会
「健康日本21(第二次)の推進に関する参考資料」p26

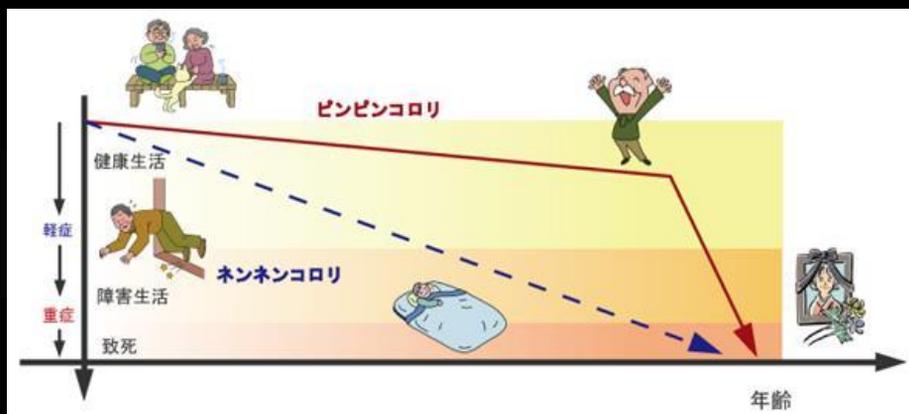
健康寿命と平均寿命の差:平成22年



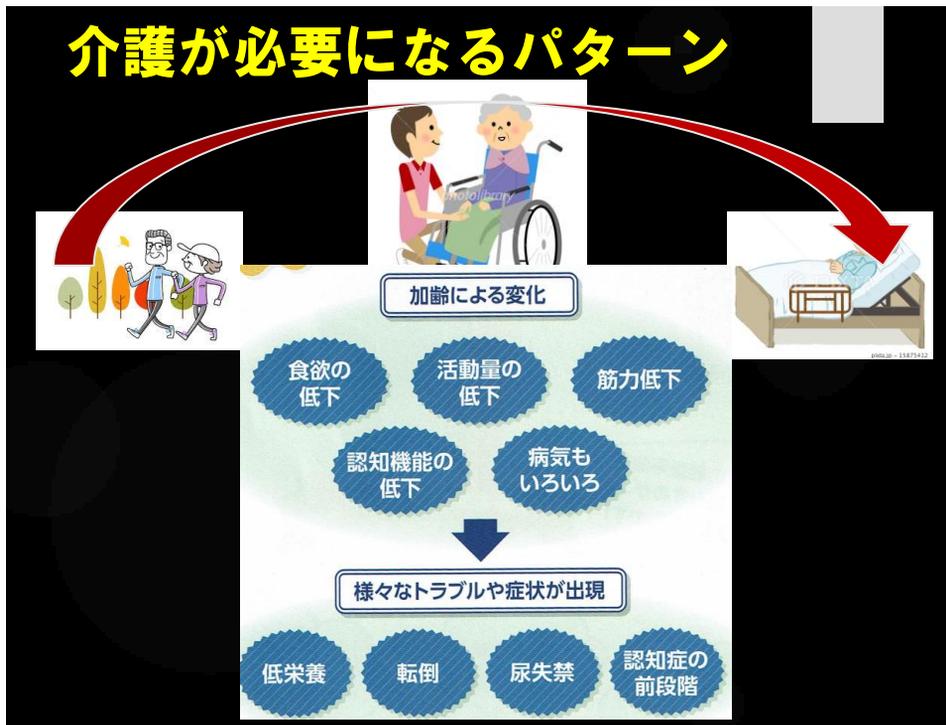
資料: 平均寿命(平成22年)は、厚生労働省「平成22年完全生命表」
健康寿命(平成22年)は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

健康寿命と平均寿命の差は男性は約9年、女性は約12年の差があります。約9年間、12年間介護が必要な状況はどうでしょうか？。今後何もしなければ介護が必要な状況になります。

「PPK」と「NNK」？



介護が必要になるパターン



厚生労働省

2030年代の目指すべき将来像 光の実現

- 第4次産業革命の新技术（データ・人工知能・ロボット等）を活かした新たな「システム」を構築することにより、健康・医療・介護の課題に世界に先駆けて挑戦し、解決する。
- これにより、世界の課題解決と日本の経済成長に繋げる。

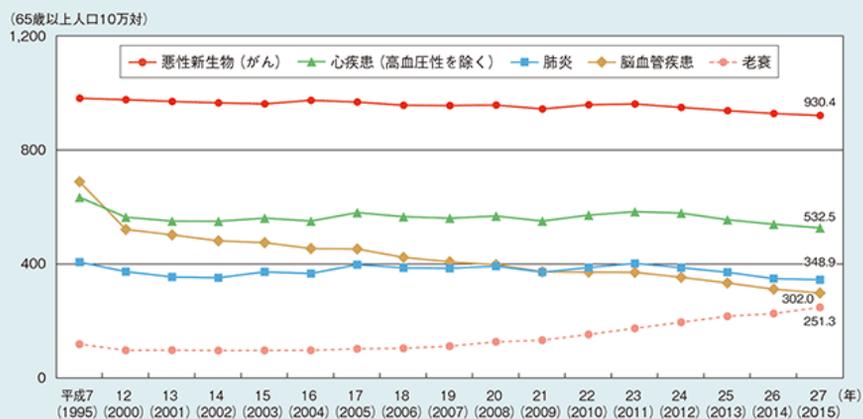
※目指すべき将来像は、意欲的な取組を促すという位置付けで定めるのが良いのではないかと。数値を提示することで、先進的な取組を阻害することないように留意する必要あり。

健康維持	<ul style="list-style-type: none"> 健康寿命の延伸(健康寿命を5歳延伸、平均寿命と健康寿命の差を短縮) ★ 生活習慣病※患者の減少 ※糖尿病、心疾患、高血圧、脳血管疾患等 国内の健康寿命延伸を支える事業者※の拡大(市場規模5.5兆円を2020年に10兆円、2030年には更に拡大) ※健康機器、予防・健康管理サービス、健康食品等
	<ul style="list-style-type: none"> 患者のQOL(納得度、満足度等)の最大化 <ul style="list-style-type: none"> …QOL測定指標を策定の上で、 ✓個人の健康・医療データを経年的に把握し、効果的に利活用できる基盤の構築(2020年度に本格稼働) ✓患者自らが納得して医療を選択(将来像のイメージ) がん患者やその家族が、科学的根拠のあるデータを活用した先端技術のサポートのもと、抗がん剤等の治療効果や副作用について十分な情報を得た上で、治療方法やケアを選択できるようになる。 ✓患者の満足度が高い医療の実現(将来像のイメージ) 先制医療:がんの早期発見マーカーが開発され、健康診断で、科学的根拠に基づいたがんの検査を受けられ、初期段階で治療可能に。 個別化医療:高効率医薬品シース探索技術が確立し、一人一人に最もあった革新的医薬品を提供可能に。 再生医療:再生医療による臓器を活用して、従来完治が難しかった疾病の根治が可能に。 医療機器:患者の身体的負担が小さい医療機器(手術ロボット等)の導入・普及により、入院期間の短縮が可能に。

健康寿命の敵

日本人高齢者の死因の原因疾患の推移

図1-2-3-5 65歳以上の高齢者の主な死因別死亡率の推移

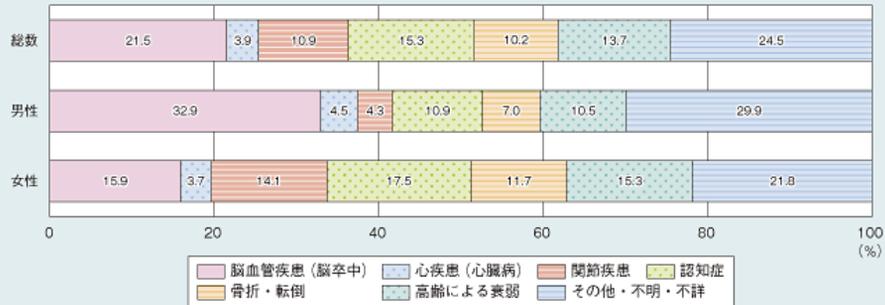


資料：厚生労働省「人口動態統計」

- ▶ 第1位 ◀ 悪性新生物(がん)
- ▶ 第2位 ◀ 心疾患(高血圧性を除く)
- ▶ 第3位 ◀ 肺炎
- ▶ 第4位 ◀ 脳血管疾患
- ▶ 第5位 ◀ 老衰

日本人の介護の原因になった主な病気：平成22年

図1-2-3-15 要介護者等の性別にみた介護が必要となった主な原因



資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成22年)

- ・ 第1位 ⇨ 脳血管疾患（脳卒中）
 - ・ 第2位 ⇨ 認知症
 - ・ 第3位 ⇨ 骨折・転倒
 - ・ 第4位 ⇨ 関節疾患
- ① 男性：脳血管疾患⇒認知症⇒心疾患⇒骨折・転倒
- ② 女性：認知症⇒脳血管疾患⇒関節疾患⇒骨折・転倒

これからの生活をどの様に過ごしたいですか？

- 今の生活を続けたい
- 自分の身の回りの事は自分でいつまでもしたい ⇒ 健康であることが必要です。健康は要介護状態にならないこと(介護予防)です。
- 他人事でなく自分手。

健康を育かす要因 ⇨ 介護の原因になる病気

- 第1位：脳血管疾患（脳卒中等）
- 第2位：認知症
- 第3位：骨折・転倒
- 第4位：関節疾患

20

健康長寿のための『3つの柱』

より早期からのサルコペニア予防・フレイル(虚弱)予防



『健康寿命』についてのまとめ

- 一. これからの超高齢社会において、自立した生活を送れる寿命である健康寿命を伸ばすことが重要である。
- 二. そのためには、介護の原因になる病気の予防が必要である。キーワードは、「**栄養**」・「**身体活動**」・「**社会参加**」+「**認知症予防**」である。



講義のポイント

- ▶ ポイント 1 : 「健康寿命」
- ▶ ポイント 2 : 「健康寿命の敵」
- ▶ ポイント 3 : 「運動習慣と健康寿命」

運動習慣 と健康寿命

健康寿命に関する因子：運動習慣は多くの介護の原因状態を軽減できる

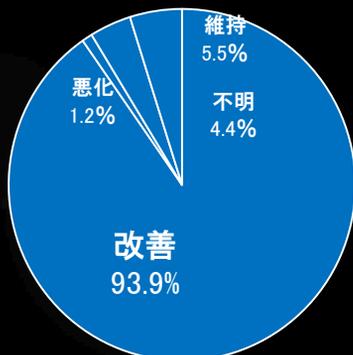


運動と健康寿命との関係性

26

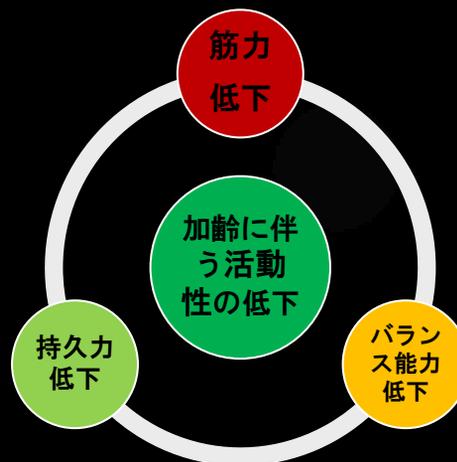
●運動をしていると、転びにくくない要介護状態になるのを予防できる

運動を1年継続した高齢者の状態の変化



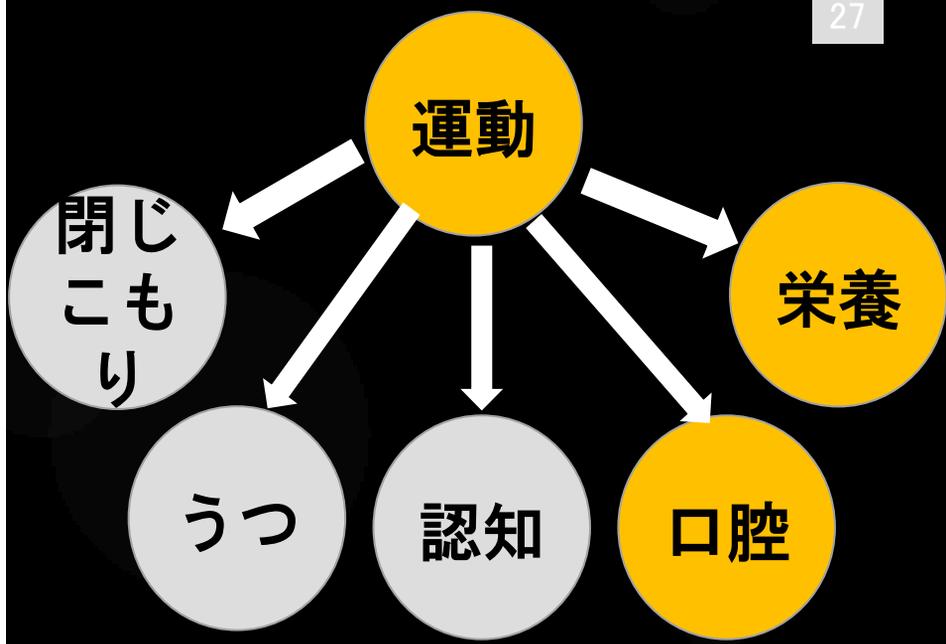
■維持 ■改善 ■悪化 ■不明

運動能力の要素



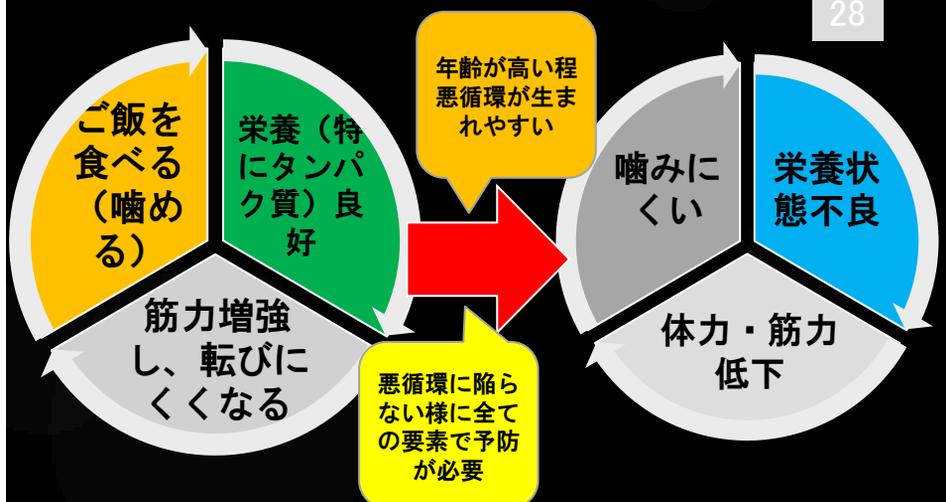
運動と栄養と口腔の関係性

27



運動との関係性：栄養と口腔

28



転びにくい体を作るには運動だけではなく、「食べれる口」と「栄養」が大切です！！

みなさんの食事はいかがでしょうか？

食品摂取多様性スコア

食品	ほとんど毎日 (1点)	食べない日がある (0点)	食品	ほとんど毎日 (1点)	食べない日がある (0点)
① 魚介類 <small>生鮮・加工品 全ての魚や貝類</small>			⑥ 緑黄色野菜 <small>にんじん・ほうろく等・ トウモロコシ等の濃い緑野菜</small>		
② 肉類 <small>生鮮・加工品 全ての肉類</small>			⑦ 海藻 <small>生干物</small>		
③ 卵 <small>煮卵・ゆで卵などの卵 ※黄身の摂取を促す</small>			⑧ いも類 <small>生干物</small>		
④ 牛乳 <small>ヨーグルト・牛乳や 奶粉・牛乳は飲む</small>			⑨ 果物 <small>生鮮・かんづめ ※トウモロコシは含まない</small>		
⑤ 大豆製品 <small>豆腐・納豆など 大豆を主成分とした食品</small>			⑩ 油脂類 <small>バター・マーガリン・ 油を主成分とした食品</small>		

(合計 点)

栄養状態の良い食事をとるコツ

- ① 色々な食品を食べる
同じカロリーでも摂取できる栄養素が異なる
- ② 動物性たんぱく質（肉、魚、卵等）をきちんと食べる
- ③ 間食より毎日3度の食事を確実にする

一週間で自身の食事をスコアで確認をしてみてください。

※糖尿病や腎疾患のある方は主治医に相談をしながら食事の状況を確認しましょう

運動との関係性：認知機能とうつ

30



運動との関係性：認知機能とうつ

31

- 運動をすることで認知機能の改善が実証済み
 - 脳梗塞予防にもつながる⇒脳血管性認知症予防
 - 脳の血流量増加などにより脳神経細胞の活性化

➡ 運動をすることで認知症の予防につながる

● うつの症状は？

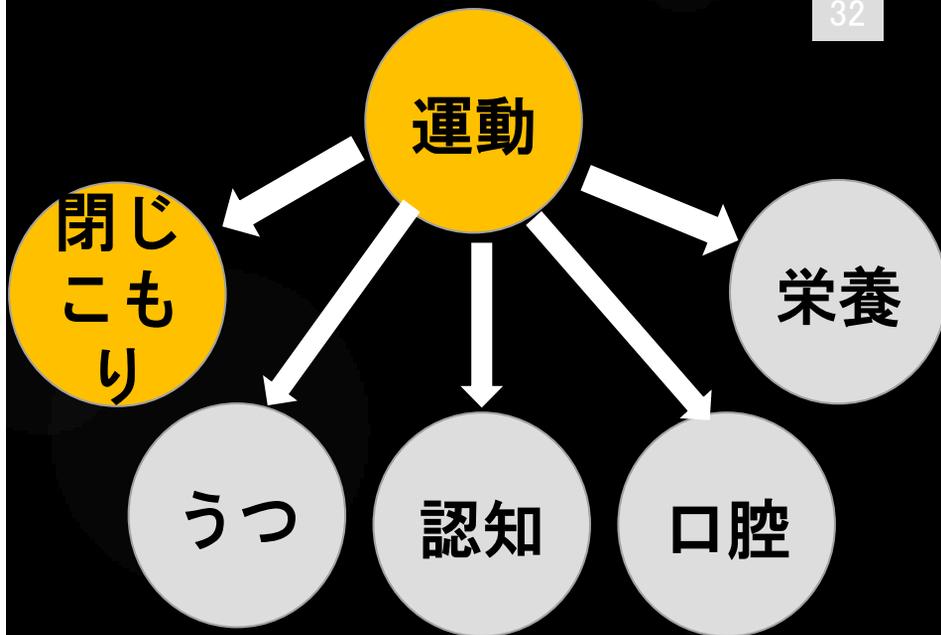
- ▶ 趣味などの興味があったものに対して興味がなくなる、楽しいと思えなくなる
- ▶ 気力が落ちる、疲れやすい、眠れない
- ▶ イライラしやすくなる

運動することで脳内伝達物質の調節ができる

➡ 運動をすることでうつの予防につながる

運動との関係性：閉じこもり

32



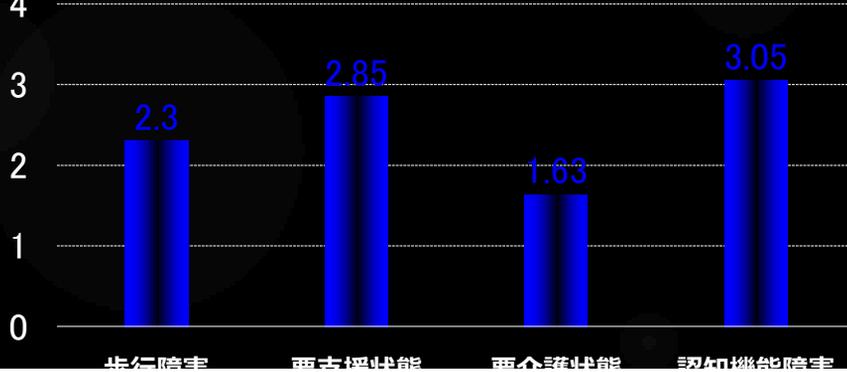
週に1回以上外出されていますか？

閉じこもりの予後（非閉じこもりと比較しての危険度）

閉じこもりの人は、そうでない人と比較して

歩行障害（2.30倍）、要支援状態（2.85倍）、要介護状態（1.63倍）、認知機能障害（3.05倍）になるリスクが高い

Fujita K et al.: Journal of Epidemiology. 16, 261-270, 2006



●高齢者の高次生活機能の加齢変化として、まず喪失するのは「社会的役割」である

Fujiwara Y et al.: Arch. Gerontol. Geriatr. 36, 141-153, 2003

●喫煙や過度の飲酒、BMIよりも「社会とのつながりが少ないこと」が死亡率に大きく影響する

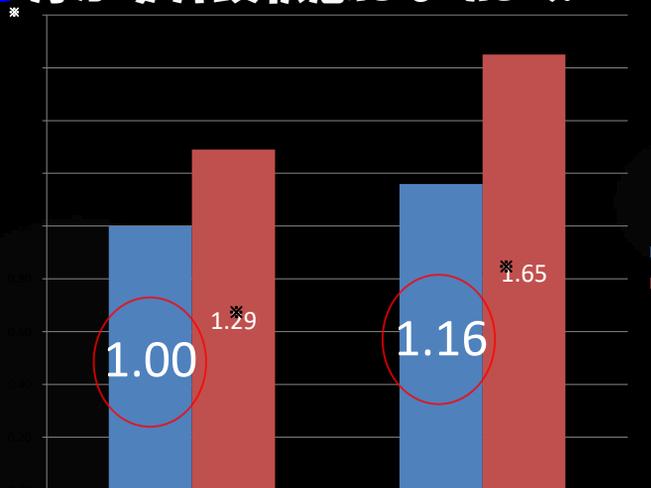
Holt-Lunstad J et al.: PLoS Med. 7(7), 2013: e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316

●交流なき外出と外出なき交流は、4年後の生活機能にマイナスの影響を及ぼす

Fujiwara Y et al.: Geriatr Gerontol Int. , 2016;22 JAN 2016, DOI: 10.1111/ggi.12731

運動は一人でするより**仲間と実施する**方が要介護状態になりにくい

35



運動の実施頻度とスポーツ組織参加による、要介護状態の発生リスク
 (年齢、性別、所得、仕事の有無などを調整済み)
 日本福祉大学健康社会研究センター

運動との関係性：閉じこもり

36

体操教室で運動するだけでなく、

体操教室仲間とおしゃべりをする
 こと（交流すること）が大切なん
 です！！

そして運動は健康寿命に関する因
 子全てに影響しています！！運動
 はとても大切です！！

