

東海学院大学・東海学院大学短期大学部公開講座 2021

「ほがらかに生きる ～大学は知の宝庫～」

第1回 10/5 (火) 13:30～15:00 報告

健康寿命を延ばすには

講師 杉下毅 (本学講師)

於：図書館大セミナー室

◆◆◆◆◆◆◆◆*◆◆◆◆◆*◆◆◆◆◆*◆◆◆◆◆*◆◆◆◆◆*

令和3年度第1回公開講座(受講者46名)が10月5日に開催されました。今年度の共通テーマ「ほがらかに生きる」より健康福祉学部管理栄養学科の杉下毅先生は「健康寿命を延ばすには」の演題で本日講演されました。講演時間が約90分と長時間にわたった為に質疑時間は特に設けられませんでした。受講者の方は最後まで聞き入っておられました。また、講演終了後、個別に質問あるいは相談に来られた方もみえました。

講演内容としては、まず日本人の平均寿命はこのところ男女共に更新し続けており昨年の平均寿命は女性で87.74歳、男性で81.64歳に達し、それに伴い今年9月に公表された65歳以上の高齢者の割合も29.1%(女性で32.0%、男性で26.0%)と世界で最も高齢化の進んでいる国である事や、この平均寿命の中には介護を必要とする期間等、日常生活に制限のある期間(いわゆる不健康期間あるいは延命期間)も含まれている事が説明されました。そこでこの不健康期間を少しでも短くする為に、現在、厚生労働省が取り組んでいるスマートライフプロジェクトについて解説されました。スマートライフプロジェクトとは禁煙は勿論の事、毎日の運動量や食生活を改善し、更に定期的な健診や検診を受けることによって日常生活に制限のない期間である健康寿命の延伸を図ろうと、厚生労働省が平成23年から展開している国民運動です。

毎年の様に平均寿命が延び、更新し続けると、これからは平均寿命以上に健康寿命を延ばす事がより重要となっていきます。男女平均で10年近くある平均寿命と健康寿命の差をなるべく短くして、出来る限り亡くなる直前まで健康な生活を送り続ける‘ピンピンコロリ’を目指したいという希望を多くの方が抱いていると思われれます。この思いに少しでも近づける為には常日頃から健康に関心を持ち、健康寿命を延ばす為に何が必要かを知り、それを実践し続けていく事の重要性を話されました。具体的には介護が必要となる主な原因である認知症や脳血管疾患(脳卒中)、更には介護状態になる手前のサルコペニアやフレイルについて、日頃からの予防策や早期発見に結びつける方法、また、既に発症している場合には更なる悪化の防止策や早期の復帰に向けた取り組みについて話されました。

健康寿命の延伸には生活習慣病(高血圧や糖尿病等の原因の1つである食生活の乱れ、アルコールの過剰摂取、喫煙、肥満、運動不足等)の予防や健診(必要であれば2次健診を必ず受ける)、フレイルの対策、口腔機能の維持や歯科健診が重要であると強調されました。講演内容は多岐に渡っていましたが、テーマに沿った内容であり、大変参考になる講演でした。

【講座の様子】

