

柔道整復師から学ぶ

◇◇ コツコツ健康術 ◇◇

第七回 年頭の誓いは「健康長寿」

日本は平成二十五年に、六十五歳以上の人口比率が総人口の二十五パーセントと過去最高になりました。^(注)現代では高齢期をいかに健康で過ごすかが課題とされ、心身に病気などがなく元気に過ごせる期間を表す「健康寿命」が重視されています。

ひと昔前、高齢者は「世話を必要とする人」といったイメージが強かったのですが、最近

元気で自立した老後を送る高齢者が多くなってきました。人の体は二十歳台で成熟しますが、精神的に成熟するかといえば、疑問があるそうです。

そこで社会は高齢者の「知恵や経験」を必要とします。培った経験を次世代に伝え、若い人の見本となり、シニアが主役といわれるようになりたいものです。

健康寿命を延ばすためには食

事や生活習慣を見直し、つねに体の異変に注意しながら気軽な散歩やウォーキングなどを取り入れてみましょう。

また、高齢者が自分のできるボランティア活動などを通じて、積極的に地域社会とつながることとは、より生きがいを感じられる日々を送ることにあります。「健康長寿」はあなたの望みだけでなく、社会や若者の望みでもあるのです。

(学術部長 安田剛・大阪府)

