



人間牧場主・年輪塾々長
若松 進一

スポーツ無縁の人の健康寿命を延ばす

男性の平均寿命が史上初めて八十歳を越え、百歳以上の高齢者も五万人を越えるなど、今や日本は世界一の長寿国になりました。織田信長の時代は「人間五十年」と言われていましたが、振り返れば、戦後間もない貧しかった昭和二十二年の日本人の平均寿命も、太平洋戦争の影響もあって織田信長の時代とそんなに変わらず「男性五十歳・女性五十四歳」でした。この七十年間で日本人の寿命は三十歳も伸びたのですから驚きで、生きたくても生きられない時代から、医学の進歩などで生きたくなくても生きなければならぬ時代となったのです。それはそれとして喜ばしいことですが、最近私たちの回りには、年齢を感じさせない元気はつらつとした高齢者が沢山いる一方で、年齢に関係なく若

くても①「メタボリック・シンドローム」(内臓脂肪症候群)、②「ロコモ」(ティップ・シンドローム) (運動器症候群)、③「アパシー」・シンドローム(無気力症候群)、④「フレイル」・シンドローム(高齢者筋力心身活力低下症候群)という、四つのシンドロームに苦しむ人たちが数多く見かけるようになりました。

通称「メタボ」は、内臓脂肪型肥満に高血糖、高血圧、脂質異常症の二つ以上を合併した状態、いわば生活習慣病の前の状態です。通称「ロコモ」は骨、関節、筋肉など身体を支えたり動かしたりする運動機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険性が高い状態です。通称「アパシー」は、仕事や勉強といった生きがいを生み出す領域に対して、目標を喪失してしまい無関心、無気力に陥る状態です。通称「フレイル」は、高齢者が「ロコモ」と「アパシー」を同時に訴える状態です。「メタボ」は飽食と栄養過多、「ロコモ」は乗り物や冷暖房など便利な時代の運動不足、「アパシー」は情報化や複雑な人間関係、「フレイル」は超高齢化社会の歪みと絡みが主な原因で起こる病気で、今や医療費の増大など大きな社会問題となっています。

さて日本の最新の統計によると、

2016年の日本人の平均寿命は男性が80・98歳、女性が87・14歳ですが、驚いたことに、健康寿命は男性が71・19歳、女性が74・21歳で、平均寿命と健康寿命の間には男性9・79歳、女性12・93歳の開きがあるのです。健康寿命の定義は「平均寿命から日常的、継続的な医療・介護に依存して生きる期間を除いた期間」ですから、人間にとって最も大切な自分の人生の最終章を、男性は9年余り、女性は12年余りも周りの人に、医療もしくは介護をもらいながら暮らさなければならぬのです。

人間は健康で長生きがしたいという願望をほとんどの人が持っていて、寿命を縮めない方法を見つけて色々なことをしています。スポーツもその一つで、自分に合った方法を見つけ日々取り組んでいるようですが、それを市民運動に発展させて地域づくりを行なっている所も数多く見受けられます。夏の暑い時期にスイムやランやバイクを組み合わせて行なう過酷なトライアスロン大会や、



伊予市トライアスロン大会 in ふたみ

寒い時期に行なう42・195kmのフルマラソン大会などは、素人の私たちが考えると、まるで身体を壊すのではないかと心配するほどですが、参加する人たちはゴールの瞬間の満ち足りた感動の一瞬を味わうために日々の苦しい練習に余念がないように、スポーツで地域を元気にしようという国民一体となつて取り組んで、それなりの成果を上げています。しかし、バレーボールやソフトボール、野球、サッカーのようにチャ

ンピオンスポーツもあればコミュニケーションスポーツもある中で、裾野の広い種目に参加している人数を合計してもスポーツを楽しむ人の数は人口の半分にも満たず、半分以上はスポーツにまったく無縁の人なのです。このことと健康寿命は一見何の関係もないように見えますが、スポーツに無縁な人の健康寿命を延ばすことは、これから益々平均寿命が伸びるであろうことを考えると、このまま放っておくことはできないのです。

健康寿命を延ばす方法で大事なものは、①適切な食事、②適切な運動、③適切な睡眠・休養だと言われています。ご承知の通り①適切な食事というのは、いわゆる生活習慣病の原因の多くは食生活と言われているので、塩分や糖分、脂分を摂り過ぎな

いように注意をしなければなりません。後先になりませんが③適切な睡眠の基本は1日6〜8時間、寝不足は禁物です。

さて②適切な運動ですが、これも食事と同様大事です。目安は「毎日のストレッチと、8000歩、中強度運動20分」です。ではこのことを誰が誰にどんな方法で知らせて、みんなが取り組むようにするのか、今一度立ち止まって考えなければなりません。そういう意味から考えると「スポーツで地域を元気に」するには「みんなの健康寿命を延ばす」を加えることも必要です。

私が提案実践し、普及しようとしているのは「1・10・100・1000・10000」運動です。のっけから下の話で恐縮ですが1は1日1回のお通じです。お通じの基本は適切な食事と適切な運動、それに適切な睡眠からくる精神的安定です。この3つのバランスが崩れると、お通じに異変が起こり体調を崩します。10は1日に10人の人に会い、10人の人と会話を交わすことです。人間は一人で生きて行くことはできず、多くの人とコミュニケーションを作らなければなりません。性別・年齢・地域を越えた交流によるコミュニケーションの広がりが必要です。1000は毎日1000文字書く、10000

は毎日10000文字読むことです。さて10000は毎日10000歩歩くことです。歩幅1歩(身長160cm→100cm)を60cmとして計算すると、1万歩は6km歩くこととなります。スポーツをしない人でも、こんな小さなことの積み重ねで健康寿命を延ばすことができるとしたら、これはもうこの上ない喜びです。

今年の秋、愛媛県では国体が開かれる予定です。健常者スポーツに加え身体障がい者のスポーツや、レクリエーションスポーツまで、幅広いスポーツ大会が繰り広げられますが、スポーツで地域を元気にすることは勿論のこと、国体を機会にスポーツをする人・しない人にかかわらず、健康寿命を延ばすことを意識して日々を暮らして欲しいと願っています。

「日本人 平均寿命 世界一 まだまだ伸びる
医学の進歩」
「寿命には 平均寿命と もう一つ 健康寿命
忘れちゃ困る」
「人生の 最後に10年 要介護
これじゃつまらん いまから備え」
「1・10・100 1000・10000
それぞれに想いを込めて 毎日コツコツ」
(若松進一)の笑売談)