

# 人生100年時代 健康寿命を延ばすための運動とは

鯉城学園公開講座が1月17日に鯉城ホールで行われました。講師の先生は、名古屋大学大学院理学研究科教授高石鉄雄先生でした。8枚のカラー刷りの資料をいただき、1時間30分の有意義なお話を聞かせていただきました。（下の表は2022年のものです）

	男性	女性
平均寿命	81.06歳	87.08歳
健康寿命	72.57歳	75.45歳

この健康寿命を延ばすことこそが長生きの秘訣です。介護を受けたり寝たきりになったりせずに日常生活を送れる期間を示すのが健康寿命です。

高石先生のお話ですと第1に転倒をしないことです。それには筋力を維持することが大切です

## 階段の上り下り

が1番良いとのことでした。皆様、今日からできるだけエレベーターやエスカレーターに乗らず、自分の足で階段の上り下りをしましょうね。ただし踏み外さないように！（膝や腰の悪い方はこの限りではありません）

### 身近な筋力づくり(転倒予防)運動

活動の相対比較

活動	外側広筋	大腿直筋	内側広筋
椅子立上り	1.0	1.0	1.0
階段上り1段	1.4	1.2	1.1
階段上り2段	1.8	1.6	1.5
平地歩行	0.4	0.3	0.2

平地歩行では負荷にならない

階段上りで筋力維持

### 身近な骨密度アップ運動

階段下りは骨をつくる

身長	体重	骨密度
a: 160cm	42kg	15.2%
b: 159cm	45kg	21.1%
c: 165cm	55kg	20.4%
d: 155cm	58kg	29.2%
e: 158cm	58kg	26.5%
f: 143cm	36kg	21.3%

積極的に階段利用を!

大腿骨骨密度の年齢による変化