

中経論壇

経営支援NPOクラブ
山本 章博



人類の寿命は医学の進歩と共に大幅に延伸してきたが、最近では平均寿命よりも健康寿命をどう伸ばすかに重点が置かれるようになった。寝たきりや、認知症の期間を極力短くし、自力で生活できる期間を長くした方が良いというところから、世界保健機関(WHO)が2000年に健康寿命を提唱した。WHOの定義では「日常生活が制限なく生活できる期間」としているが、国内では要介護Ⅲ以上など、より分かりやすい定義にしたかどうかという意見が出さ

れ、議論が続いているようである。ともあれ、生命の長さそのものよりも生活の質に重きを置くことになったのは歓迎すべきことである。

日本の健康寿命は3年目ごとに調査されており、昨年12月に2019年のデータが公表された。男性は72・68歳、女性は75・38歳だった。平均寿命は男性81・41歳、女性87・45歳で、平均寿命から健康寿命を差し引いた期間は男性8・73年、女性12・0年となる。日常生活に支障のある期間を短くすることは誰でも望むことであり、医療費削減にも直接につながることもあ

健康寿命の延伸のために

に調査の度ごとに延伸しているが、平均寿命の伸びがゆるやかであることから、政府は健康寿命を延伸することを重要とし、2040年までに現在よりも3歳延伸することを目標としている。

健康寿命延伸に関する調査は、多くの識者が食事や運動などのさまざまなプログラムを提案している。若いときからの不摂生・暴飲暴食などによる疾患や過剰ストレスが平均寿命や健康寿命に悪影響を与えるには当然であるが、アメリカの調査によると、中高年以降は「人とのつながりを持ち続ける」とが最も効果的であ

り、それもできれば、旧知の人よりも知らない人との会話が良いとのことである。この結果から判断すると、現役を引退した後、近隣の自治会活動やボランティア活動に打ち込むことは健康寿命延伸に大いに効果がありそうだ。ただし、その際、現役時代の古い知識や経験にこだわらないことが重要だ。周りの人の健康寿命を引き上げるだけでなく、最終的には孤立して自己の健康寿命をも下げてしまふ恐れがあるからである。

また、それらの活動を続けるにあたって、PCやスマホの機能を活用することも重要と思われる。若者との会話を楽しむ、新しいことにチャレンジすることは、脳の活性化につながるそうである。私は中小企業支援活動を行っているNPO法人に所属しているが、周りには80歳を超えても人との付き合いの達人で、PCやスマホなども巧みに使いこなしている人がたくさんいる。そのチャレンジ精神には大いに学びたいものである。

「人とのつながり」を大切に

に学びたいものである。