

2022年  
クイーン倶楽部だより 7月号  
第233号

ERIN 有限会社エコ・ライス新潟  
新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100  
TEL 0258(66)0070  
FAX 0258(66)0447  
URL <http://www.eco-rice.jp/>  
E-mail [office@eco-rice.jp](mailto:office@eco-rice.jp)

祝 2002年6月 ⇒ 2022年6月  
お陰様で設立20周年  
会員の皆様へ感謝



第1号 (2003年2月)  
最初のお便り



第23号 (2004年11月)  
中越地震



第49号 (2007年1月)  
Dr中村の連載スタート



第100号 (2011年4月)  
東日本大震災



第148号 (2015年6月)  
学校田をつくろう!



第209号 (2020年7月)  
コロナに負けずに輸出

その  
36

Dr.Nobbyのセルフチェック健康

健康寿命には発奮が必要

寿命には、平均寿命と健康寿命があります。健康寿命は、「健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間」とWHOで定義されています。寿命計算は複雑な式もありますが、本人に「自分で生活できますか」と聞いて第三者が判断するのが最正確でしょう。厚生労働省の発表では、最新版は、令和元年(2019)年で男性72.1歳、女性74.5歳です。男女ともに世界第1位です。同年の平均寿命をみると、男性81.0歳、女性87.1歳で、男性は世界第2位、女性は世界第1位です。両寿命差は男性8.9歳、女性12.6歳でかなり長いものです。裏を返せば、不健康となっても寿命が尽きるまでは長期に時はあるといえます。まずは、健康寿命が尽きた人、尽きかけている人は次のセルフチェックしてみましょう。

持病で安静や外出控えしている、特に体力増加を意識していない、仕事・趣味・ボランティアはやっていない、仲間との付き合いがない、コンピューターや携帯など技術革新をしていない、の項目です。全部該当では健康寿命の短縮と認知症が同時にやってきて危険です。インシュリン注射やがん治療中でもあろうとも体力維持や向上の意識が必要です。これにはこころ(生きがい)が最重要で、食事(適正体重)、運動(外出)も必要です。この三者を満たすには、仕事か趣味を毎日し、生きがいを持つことが肝要です。



中村 信也(なかもらのぶや)

医学博士。東京家政大学名誉教授。まほろば東京クリニック院長。「食と医療」の医療薬膳研究の第一人者。