



あるふぁ通信 平成28年8月号



晩夏の候、皆様にはいっそうご活躍のこととお慶び申し上げます。

あるふぁは本日も暑さにも負けず、ご利用者様のお宅を訪問しております。「薬が多くて大変…」「運動はしてみたいけど…」「なんだか最近、足腰が痛くなってきて不安…」などございましたら看護・リハビリ提供のご相談承ります。ぜひ、お電話ください。

前回の続き…日本の平均健康寿命はどれくらい??

相模原市の平均寿命・健康寿命

平均寿命：男性 80 歳 女性 86 歳

健康寿命：男性 71 歳 女性 73 歳

健康寿命とは、心身ともに自立し健康的に生活できる期間、つまり人の手を借りずに生きられる寿命のことを指します。

厚生労働省が算出した 2013 年時点での平均健康寿命は男性約 71 歳、女性は約 74 歳という結果が出ています。平均寿命と比較すると男性で約 9 歳、女性で約 12 歳も下回っていることになり、人生最後の約 9~12 年間の生活が健康でない状態で過ごされる方が多いということになります。

日本の総人口に占める 65 歳以上の人口の割合は 24.1%、約 5 人に 1 人が高齢者であることを意味しています。

より多くの方に運動器に対する意識を高め、最後まで元気に動き回れる体でいてほしいというメッセージが「ロコモ」には込められています。

では、ロコモを認知している国民の割合はどれくらいだと思いますか？次回（9月号）通信に続く…。

残暑厳しき折り、くれぐれもご自愛下さい。

訪問看護リハビリステーションあるふぁ 相模大野
〒252-0307 神奈川県相模原市南区文京 1-4-5 ピアレジ文京 1-B
TEL 042-701-3775 FAX 042-701-3776