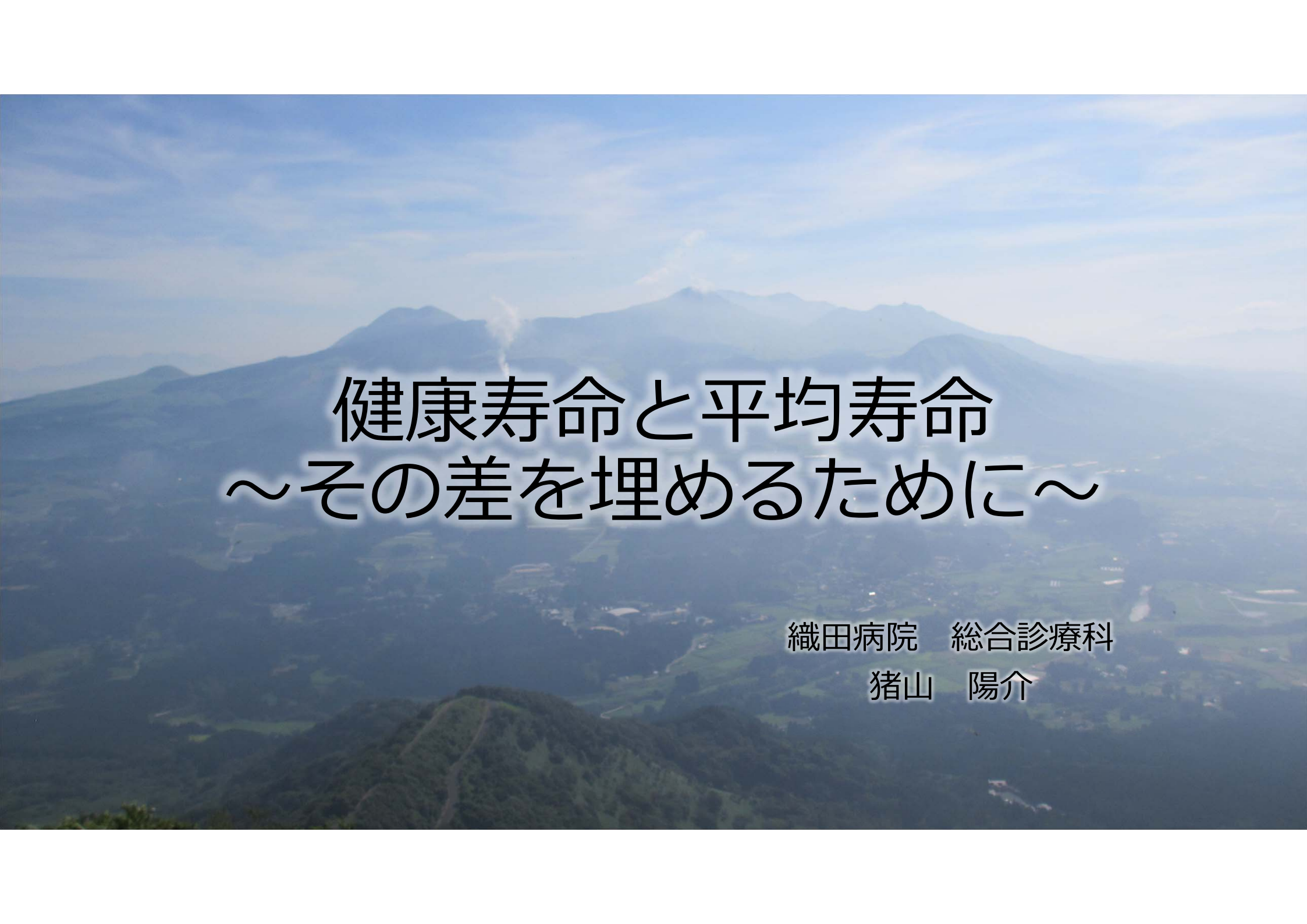




健康寿命と平均寿命 ～その差を埋めるために～

織田病院 総合診療科

猪山 陽介

PPK

NNK

PPK

PPK

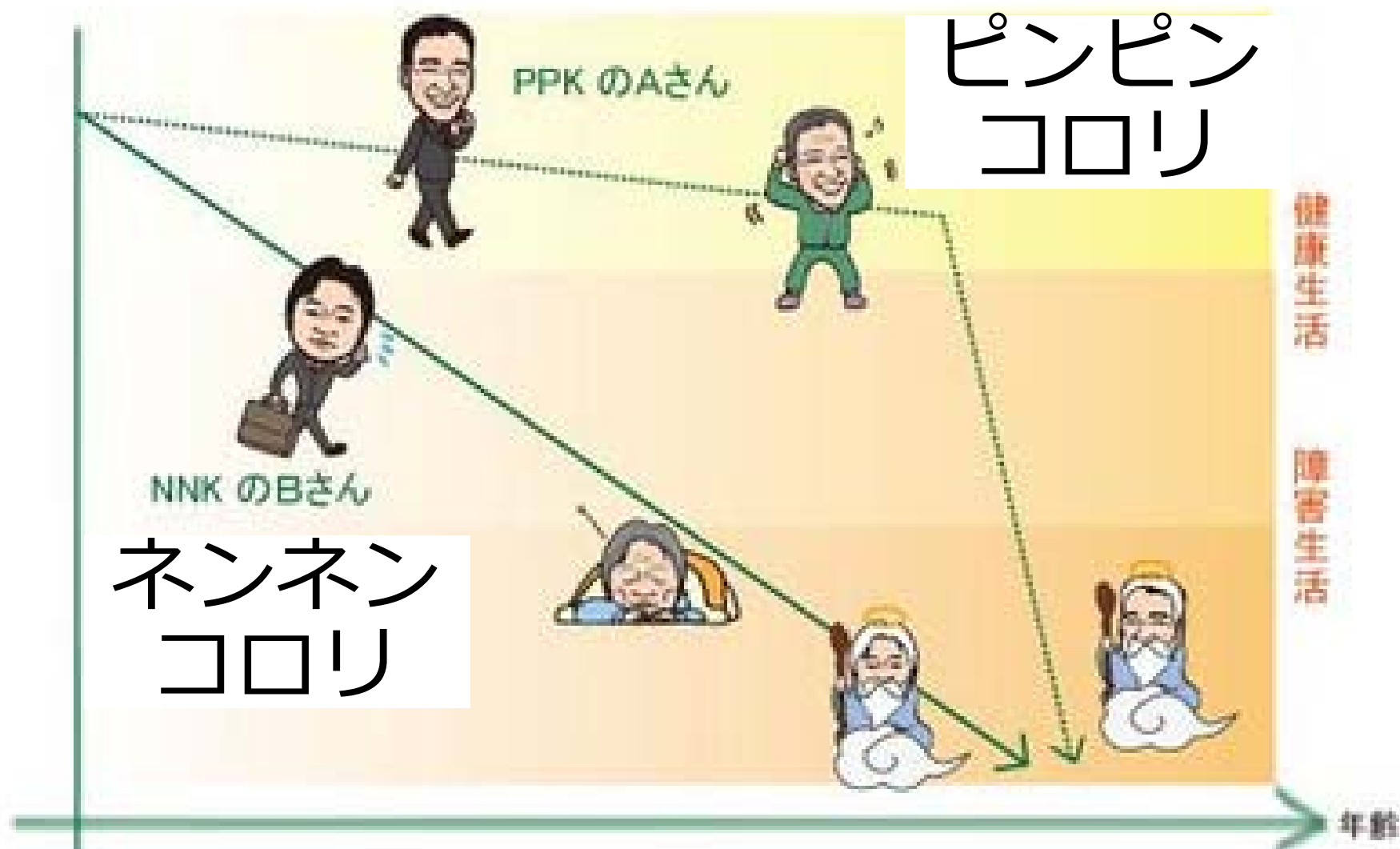
ピンピン
コロリ

NNK

NNK

ネンネン
コロリ

PPK モデルと NNK モデルの健康生活比較イメージ



Today's point

- 平均寿命とは
- 健康寿命とは
- 差をうめるために

Today's point

- 平均寿命とは
- 健康寿命とは
- 差をうめるために

平均寿命



平均寿命=0歳からの平均余命





1947年
男性50歳
女性54歳



1947年
男性50歳
女性54歳

1989年
男性75歳
女性81歳



1947年
男性50歳
女性54歳

1989年
男性75歳
女性81歳

2015年
男性80歳
女性87歳





Today's point

- 平均寿命とは
- 健康寿命とは
- 差をうめるために

健康寿命 =





健康寿命＝
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



健康寿命＝
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
男性71歳 女性76歳

平均寿命
男性80歳
女性87歳



健康寿命
男性71歳
女性76歳

A photograph of an elderly man lying in a hospital bed. He is wearing a camouflage-patterned hospital gown. To his left, there is a medical monitor and other equipment. To his right, there is a bedside table with some items on it. The background shows a window and some wall-mounted equipment.

平均寿命 - 健康寿命
= 男性9年 女性11年

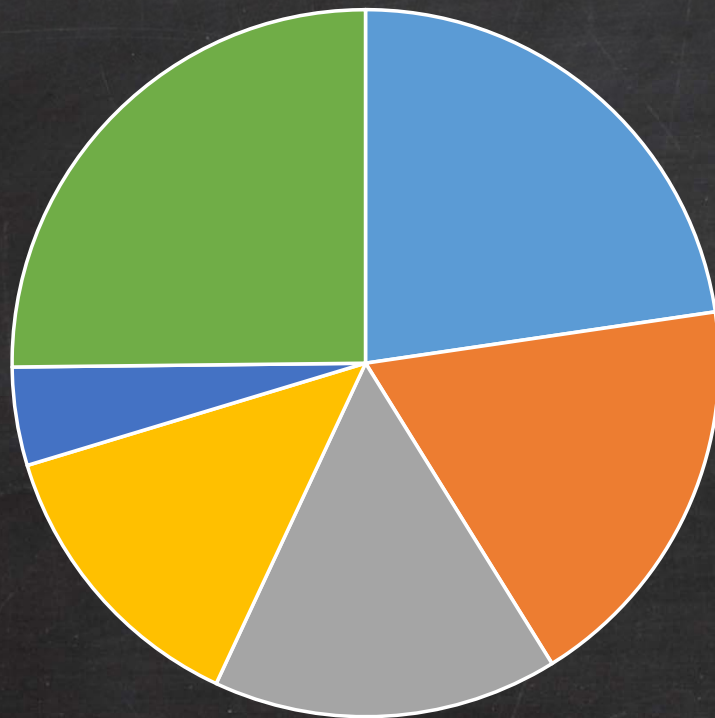
平均寿命

健康寿命
ピンピン期間

ネンネン期間

Today's point

- 平均寿命とは
- 健康寿命とは
- 差をうめるために



ネンネンになる原因

■ 筋骨格系疾患

■ 脳卒中

■ 認知症

■ 高齢による衰弱

■ 心疾患

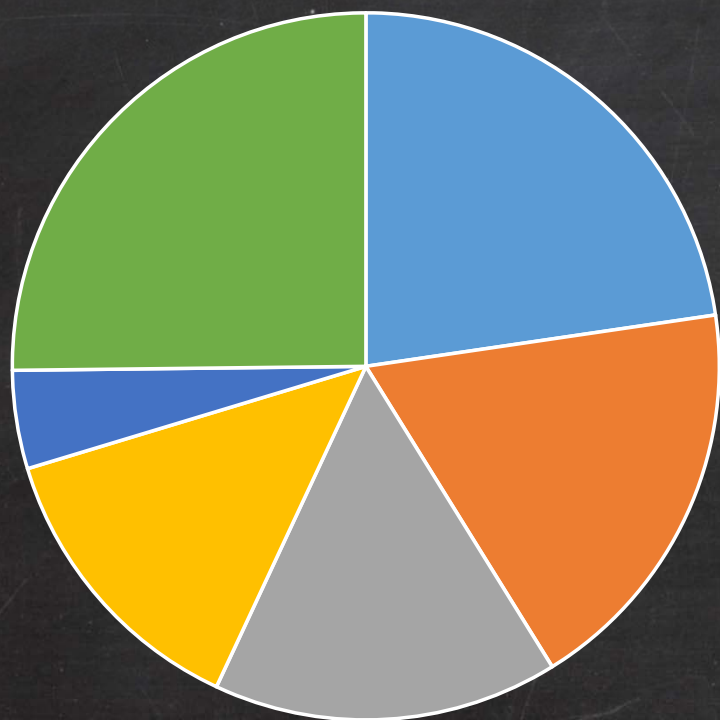
■ その他



□□毛巾体操

習慣は人を変える

□□毛体操→66日間→運動習慣



ネンネンになる原因

■ 筋骨格系疾患

■ 脳卒中

■ 認知症

■ 高齢による衰弱

■ 心疾患

■ その他



— 10kg





年齢を、あきらめない。

□□毛体操→66日間→運動習慣

平均寿命

健康寿命
ピンピン期間

ネンネン期間

平均寿命



健康寿命
ピンピン期間



Take home message

- 健康寿命のためロコモ体操
- 行動・習慣が大切
- 何歳でも人は変わる