

2021年8月20日

パソコン教室の窓から(38)

NPO 法人コミュニティNET ひたち(Cnet) 久保 裕

人生 100 年時代の足病医学

2020年の日本人の平均寿命が、男性は81.6歳で女性は87.7歳となり、いずれも過去最高で、女性は世界1位、男性は2位(スイスが1位)となった、と7月30日に厚生労働省の集計結果が発表された。

平均寿命というのは、現在0歳の人々の平均余命をいう。ちなみに今80歳の人々の平均余命は、男性は9.1歳で女性は12.0歳という予測値が出ている。

ここで大事なことは、心身ともに健康でいられる健康寿命だ。健康寿命の9割は歩く力で決まるといわれている。同時に頭部の健康が維持できていなくてはならない。認知症にはならないことだ。そこでピンピンコロリがいいというのは、まことに非現実的な願いであることは、皆さんご承知だろう。

私は65歳のときCnet デジタル写真同好会の皆さんと山形県の飯館山へ撮影旅行に行ったとき、斜面の枯れ草に足をすべらせて、草のツルが足にからまり足首をひどく捻挫してしまったことがある。このとき山の麓の接骨医に厳しく言われた事が忘れられない。「足のケガはいくらでもお金と時間をかけて直しなさい」と、足、膝や腰には体重がかかるから直りにくい。中途半端にすると生涯つきあうことになるといわれた。

欧米では足を専門に診る「足病医」という医師がいる。そして歯科医とほぼ同数の足病医がいるそうだ(※)。足病医療には100年を超える歴史があるという。日本には針灸マッサージ医師がいる。日立市では65歳以上になると毎年助成金が出ていて、私も利用している。市内にも、よいマッサージ師、整体師がいる。

歩くこと、正しい歩行が認知症予防に一番効果的といわれている。正しい歩行というのは、股関節を守り、腰、膝や足の筋肉をしっかり強化する歩き方だ。

正しい歩行運動を怠り、その筋肉が衰えて、膝や腰に痛みが出てきて、関節神経医療薬やサプリメントなどに依存しても、それでは健康寿命は維持できない。「100歳まで足の健康を保つには毎日1万歩歩くとよい」とよく言われているが、なかなか困難なことのような。人それぞれの健康維持の方法はあるだろう。いずれにしても、健康は人から与えられるものではなく、闘いとるべきもののような。

人生の後半を生きるためのセカンドライフのストーリーをつくるのが、健康寿命を維持するモチベーション(動機、そうしようと思いついて行動するきっかけ)となるだろう。そして、とにかく少しでも歩いて、人に会い、話を聞いて、実行することだ。

NPO 法人コミュニティNET ひたちの活動がその一助になれば幸いである。

※『死ぬまで歩きたい！人生100年時代と足病学』久道勝也著大和書房発行