

健康寿命を延ばすには？

2014年10月30日
NHK総合TV

平均寿命と健康寿命との間には5～10年の差があります。
人は誰でも年齢と共に病気になったり、入院したり介護をうけたりして晩年を迎えます。

一日でも長く健康でいられるには3つの要素に気をつけましょう！

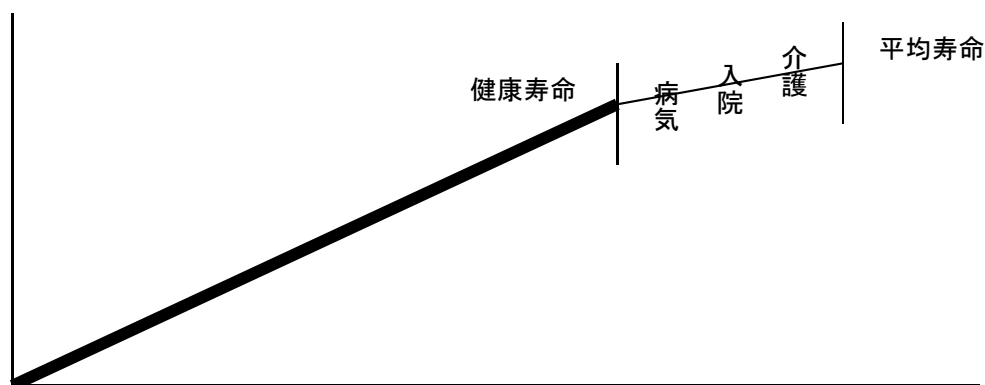
① 食べ物(栄養) ② 運動(筋力をつける)は欠かせません。
もうひとつ大切なものがあります。 それは何でしょう?.....というクイズが番組でありました。

回答は③「社会参加」でした。

外に出て人と接するコミュニケーションが大切なのです。

学校時代の友人と会いおしゃべりをする・・・、趣味の会に参加する、ウォーキングの会にでる、..
色々あります。外に出て季節を感じ、人と会い会話を重ねることが健康には欠かせません。

以上がNHKのテレビ放送の内容でした。



以下、市川のコメントです。

①～③は健康寿命に欠かせない要素であることには賛成です。

しかし①～③よりもっと大切なものがあります。

それは、人が生きがいを持って生きているか？ 自分の夢・希望を持ち続け日々努力をしているか、学んでいるか？
が一番大事であると考えます。

自分の生きがい、夢を持っている人は夢実現に向け、食事も運動も社会参加も気をつけます。

更に、夢の実現に向かって日々、勉強を重ねていきます。

人が学びを終えた時は死を意味します。

NHKのテレビ放送では健康寿命を延ばす③要素について解説していましたが、
市川流には⑤要素が必要だと考えます。

まず、一番目は

① 自分の夢・希望・生きがいを持ち、 ② 夢に向けて日々、学習を継続している人

そういうひとは、自分の夢実現に向け、日々、学び

③食事 ④運動 ⑤社会参加にも人一倍、配慮をするものなのです。