

ポジティブな気持ちで健康寿命を延ばそう

◇「健康にくらす」とは？

一つは、病気をコントロールして重症化や合併症を防ぐことです。もう一つは、たとえ病気であっても、できるだけアクティブに生活していることです。

「病気と診断されていない」「検査値が正常範囲内」といった客観的な指標も大切です。しかし、たとえ病気であっても、家族や友人、社会と関わって、自分の役割や居場所があり、幸せだったり、生きがいを感じていたりすることも、「健康に暮らす」ということではないでしょうか。

【健康のイメージ】



◇気持ちの状態は健康に影響する

多くの研究結果から、ポジティブな気持ちでいるこの健康への効果が分かっています。ポジティブな気持ちでいることは、身体を動かすことや禁煙することと同じくらい健康に効果的だともいえます。

【ポジティブな気持ちによる健康効果の例】



◇健康寿命の秘けつ

最後に、健康寿命のために心がけるべきとされていることを紹介します。ポジティブな気持ちで活発に暮らして、健康寿命を延ばすことを実現してください。



※健康寿命とは健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約13年の差があります。誰もが最後まで、健康でいきいきとした生活を送りたいと思っています。健康寿命を延ばしましょう！