

余命とは、ある人について死亡するまでの残された期間を言います。

余命のうち生活機能の自立した期間を「健康余命」、残りは要介護の期間で障害をもって生活することから「不健康余命」と言います。

余命＝健康余命＋不健康余命

介護予防とは文字の通り介護が必要とならないように予防することですが、「不健康余命」を短縮して「健康余命」を延ばす取り組みとも考えられます。

高齢者の健康余命の要因として  
次の様な要因が6年間の追跡調査から確認されています（東京都老人総合研究所）

#### 健康余命を延ばす要因

- ・生活習慣  
適量な飲酒。仕事。活発な社会参加。
- ・心理  
健康度自己評価が良い（自分は健康だと考えられる）こと。
- ・体力  
筋力が強いこと。バランス能力が高いこと。歩行速度が速いこと。
- ・検査  
血中アルブミン値が高いこと。血中コレステロール値が高いこと。

#### 健康余命を短縮する要因

- ・生活習慣  
喫煙。睡眠時間が長いこと。
- ・心理  
抑うつ傾向があること。
- ・身体  
視力の低下があること。咀嚼力の低下があること。  
過去一ヶ月に通院したことがあること。  
過去一年に入院したことがあること。  
慢性疾患をもっていること。

これら要因中で「強く」健康余命を延ばす要因としては以下の項目が挙げられています。

- ・仕事。
- ・活発な社会活動。
- ・健康度自己評価が良いこと。
- ・筋力が強いこと。
- ・バランス能力が高いこと。

反対に健康余命を短縮する「強い」要因としては以下の項目に注意です。

- ・睡眠時間が長いこと。
- ・咀嚼力の低下があること。
- ・過去一年に入院したことがあること。

貴方は健康余命を延ばす要因を幾つ持っていますか？

延ばす強い要因（筋力・バランス能力・歩行速度など）は筋力運動により改善できます。介護予防として「筋力運動」が必要な理由が分かりますね。

「聴力」や「血圧」は健康余命を延ばすまたは短縮する要因として  
相関関係が得られないという結果が出ています。