

Vol.99

院長 関の

Face to Face

2016年 9月 1日発行

2000年にWHO（世界保健機関）が健康寿命を提唱して以来、寿命を延ばすだけでなくいかに健康に生活できる期間を延ばすかに関心が高まっています。健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることのない生活期間」と定義されています。平成26年では、男性の平均寿命は約80歳、健康寿命は約71歳で、その差は

健康寿命と平均寿命



9年、女性の平均寿命は約87歳、健康寿命は約74歳で、その差は13年。誰もがいくつになっても健康で自立した生活を送りたい、自由に好きな所へ行きたい・・・と願っています。実際には健康の問題によって、日常生活を制限される不自由な期間が9年、13年もあるという事です。つまりそれは要介護や寝たきり状態ということ。です。

私の治療の師匠は御年75歳でいらつしゃいますが、未だに治療家として、会社員として働いていらつしゃいます。私の周りの人も大病を患つたり持病を抱えたりしながらも自立していらつしゃる方は一様に仕事をしつていらつしゃいます。私見ではありますが、健康寿命を長く保てる秘訣は、自分のためだけではない時間を持つことで責任感が生じ、それが自分の健康に対する管理能力を高めてくれるのではないかということ。です。私も自らに言い聞かせて、生涯現役で頑張る所存です。

関 修一（せきしゅういち）

健育会 東銀座整骨院・整体院・鍼灸院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの「face to face」患者さん自身と向き合っつて患者さんの症状と闘つことを願つてつけた

毎月一日の発行です