

10年先の健康 ～今から備える未来の自分～



佐藤 弘道さん

2025年、日本人口の5人に1人が75歳以上の後期高齢者です。出生率の低下、平均寿命の上昇により少子高齢化は進むばかり。自分自身の健康は自分で守らなくてはなりません。では、そのポイントはどこにあるのでしょうか。普段の生活で何に気を付けなくてはならないのか。ぜひ、自分自身の生活を見直してみましょう。

「健康に過ごす」ということ

私は、普段から健康に気を使い、常に自分自身の体と向き合っていました。2024年6月に「脊髄梗塞」という稀な病気に襲われました。ある日突然、前触れも無く下半身麻痺になり動けなくなっていました。今は「健康に過ごす」という難しさを痛感しています。どんなに体調管理に努めていても健康を損ねることはありますが、日頃の心掛けて回復を早めることができるのではと実感しています。では、そのポイントはどこにあるのでしょうか。

「日本の健康三原則」

日本には「健康三原則」があります。「運動・栄養・休養」です。この三原則はバランスが一番大事です。運動だけでもダメですし、栄養だけでもダメです。休むことだけでもダメです。やはり、バランスが大事です。

「運動」は習慣が大事

「運動」は「習慣づける」ことが大切です。「習慣づける」ためには「続ける」こと、「続ける」ためには「楽しむ」ことが重要です。小さい頃から体を動かすことが「楽しい」と思えるような環境が大切になってきます。

乳幼児期はまずは体を動かして「あそび」ことで「楽しむ」ことを覚えます。乳幼児期の「あそび」は「運動習慣」を身につける大事なポイントです。

また、保護者が普段の生活の中で運動を心掛けることで、そのこどもは自然と体を動かします。まずは、「歩く」という運動にエスカレーターやエレベーターよりも階段を使うなど、「プラスワン」を加えてみましょう。「腕を大きく振る」「少し早足で歩く」「歩幅を少し広げる」「一駅先まで歩く」なども「プラスワン」です。普段の生活に「プラスワン」を心掛けて、楽しみながら体を動かしてください。

親子、家族一緒に体を動かすことを楽しみながら「運動

習慣」を身につけていきましょう。

「栄養」はバランスが大事

「朝は時間が無いから食べなくても大丈夫」「うちのこどもは食べるのが遅いから、食パン1枚しか食べません」そんな心当たりはありませんか。厳しいことを申し上げますが、食パン1枚は朝食とは言えません。食事は「主食・主菜・副菜・飲み物(汁物)・果物」をバランス良くとることが大切です。食パンと一緒に、野菜、卵、肉、牛乳、フルーツなどを食べると良いでしょう。

文部科学省が提唱している「早寝早起き朝ごはん」は私自身も関わっています。朝ごはんをきちんと食べるためには「生活習慣」が大切です。「時間が無くて朝食が食べられない」「こどもが食べるのが遅い」と嘆く方は、今よりも早く起きれば朝食の時間を確保できます。では、早く起きるためにはどうすれば良いのでしょうか。それは、早く寝ることです。

食事は生命を維持するために必要なことです。こどもたちが健やかに成長し、健康で幸福な生活を送るための営みと厚生労働省も呈しています。今、保護者がこどもに与えている食事は明日明後日のための食事ではありません。5年先、10年先の体づくりのための食事です。また、こども1人の食事では「楽しむ」ことができません。「食事は楽しい」と思えるように、保護者がこどもと一緒に楽しく食事をすることも大切です。

「睡眠」は時間とタイミング

こどもの成長ホルモンが分泌されるのは22時から2時の4時間とされています。最近の研究者からは寝る時間よりも寝る質が大事だとも言われていますが、私は「生活習慣が大事」だと考えていますので、早寝早起が一番良いと思います。特にこどもたちは21時くらいには布団に入って、6時くらいに起きるような生活リズムが良いでしょう。

大人は、7時間くらいは睡眠時間を確保したいですね。

では、なぜ寝不足はいけないのでしょうか。それは寝不足になると集中力が低下し、運動やスポーツ中の怪我の原因や学力の低下につながるおそれがあるからです。大人も同じことが言えます。また、最近は視力が1.0に満たない小学生が増えています。この一因として、ブルーライトが影響していると考えられています。携帯に子守をさせたり、ゲームやタブレットばかり見せるとこどもの視力低下を招いてしまいます。目は人間の中で一番最後に成長をして、一番最初に退化していくと言われています。一番成長をする時期にブルーライトを長く浴び続けてしまうと視力の発達に影響を及ぼす可能性がありますので、家庭内でゲームやタブレットを見る時間をルール化することが大切です。

親子体操は未来の健康づくり

「健康三原則」の「運動・栄養・休養」それぞれのポイントを紹介しました。何度も言いますが、運動も栄養も休養もそれぞれのバランスが大事です。その結果、自分自身の「健康寿命の延伸」につながります。平均寿命は生まれてから亡くなるまでの期間ですが、健康寿命は人の手を借りず、元気に過ごせる期間です。長生きも良いとは思いますが、やはり私は健康的に過ごせる期間が長い方が嬉しいです。それは、自分自身が「脊髄梗塞」という病気になって、改めて感じていることです。

今、みなさまが健康なのは、5年前、10年前の生活習慣のお陰です。これから先、さらに健康的に過ごすためには、今の生活習慣が大事なのです。運動不足や睡眠不足になれば健康障害を起こしかねません。偏った食生活を送れば肥満やメタボリックにつながるおそれがあります。ぜひ、自分自身の生活習慣を見直してみてください。そして、私が提供している「親子体操」は未来の健康づくりです。今後も「親子体操」を通じて、みなさまに健康のご提供をしていきたいと思っています。今年10/25(土)・26(日)に開催予定ですので、家族みんなでご参加ください。一緒に楽しく体を動かして元気な体づくり、健康づくりをしていきましょう。



PROFILE

佐藤 弘道さん

NHK「おかあさんといっしょ」第10代体操のお兄さんを12年間、「あそびだいすき!」を3年間務め、計15年間教育番組にレギュラー出演。有限会社エスアールシーカンパニーを設立し、幼稚園・保育園・こども園で正課体育指導や課外体操教室、全国で親子体操や講演会、指導者研修会などを実施。弘前大学大学院医学研究科博士課程修了 医学博士、弘前大学特別招聘教授、朝日大学客員教授、大垣女子短期大学客員教授、名城大学薬学部特任教授。

親子体操

ひろみちお兄さんと親子体操 ～親子でいっしょに触れ合いあそび～

こどもの健やかな成長のために運動はとても大切。ママやパパと一緒に「からだあそび」をすることで、体を動かす楽しさを知ってもらえると思います。親子で簡単にできるあそびを紹介いたします。



【嶺南会場】

時 10/25(土)
10:00～11:00(開場9:30)
所 中郷公民館
(敦賀市羽織町36番1号)
定 50組(申込先着順)

【嶺北会場】

時 10/26(日)
10:00～11:00(開場9:30)
所 県民せいきょう 本部センター
(福井市開発5丁目1603番地)
定 80組(申込先着順)

いずれも

対 3歳～小学3年生くらいのお子さまとご家族
¥ 大人500円・こども300円(税込)
持 上履き・運動のできる服装・飲み物・タオルなど
申 9/13(土) 10:00～



詳細・申込はこちら▶

講演会

10年先の健康 ～今から備える未来の自分～

10年先も健康でいるために、今から自分ができることや、運動・睡眠・食事の見直しポイント、日々の実践やモチベーション維持のヒントなどをお話いただき、健康維持につなげていけたらと思います。病気と闘ってきた佐藤さんだからこそ伝えられる「健康」についてお話しいたします。

時 10/25(土)
13:30～15:00(開場13:00)
所 福井県生活学習館 ユー・アイふくい
3F 映像ホール(福井市下六条町14-1)
講 佐藤 弘道さん
対 県民せいきょうの組合員(当日加入可)
および同一生計のご家族の方
定 100人(申込先着順) ¥ 無料
申 9/13(土) 10:00～

共通