

腸活で健康寿命の延伸

■平均寿命と健康寿命

平均寿命とは「0歳における平均余命」のこと。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なく生活できる期間」のこと。2022年における日本では、平均寿命は男性81.05歳、女性87.09歳であり、健康寿命とはそれぞれ約9年、約12年の差があります。



■順天堂大学が発表 高齢者のうつ症状と便秘の関連

順天堂大学のグループは、984人の高齢者を対象とし国際的に広く用いられている評価スケールを用い、高齢者のうつ症状が便秘症状と関連していることを報告しました。うつ症状や便秘症状は共に高齢者の健康長寿に影響を及ぼすため、人生100年時代のわが国で、高齢者のうつ・便秘予防・対策への重要性が示唆されました。本研究はDiagnostics誌のオンライン版に2025年6月17日付で公開されました。全文はこちら▶▶



■腸活×仲間がもたらす効果

あなたの地元は
大丈夫？

地域からできる健康寿命の延伸



東京都台東区にて、全4回腸活セミナーを実施。募集枠の2倍の応募が来る大人気講座となりました！



第2回目は美腸レシピを実際に調理実践！“美腸食リスト”を用いて食物繊維を解説するとストーンと納得！



腸活＝食事と思っている人が多いなか第3回目では運動や腸もみがなぜ必要なのか。理由も丁寧に解説しますよ



1か月半後の最終回では実践や習慣化のシェアが続々！仲間の存在がお互いのエンパワーメントに繋がりました



編集 東京都台東区腸活セミナーを担当くださった認定講師の石川晶子先生と田中道子先生、有難うございました！多彩なセミナーバリエーションが展開できますので私の地元でも腸活セミナーを開催したい！という方はぜひご相談ください 山村 ☺

○参考資料：WEB「厚生労働省 健康日本21アクション支援システム」「順天堂大学 本邦初、高齢者のうつ症状が便秘症状と関連することを国際的に広く用いられている評価スケールを用いて確認」