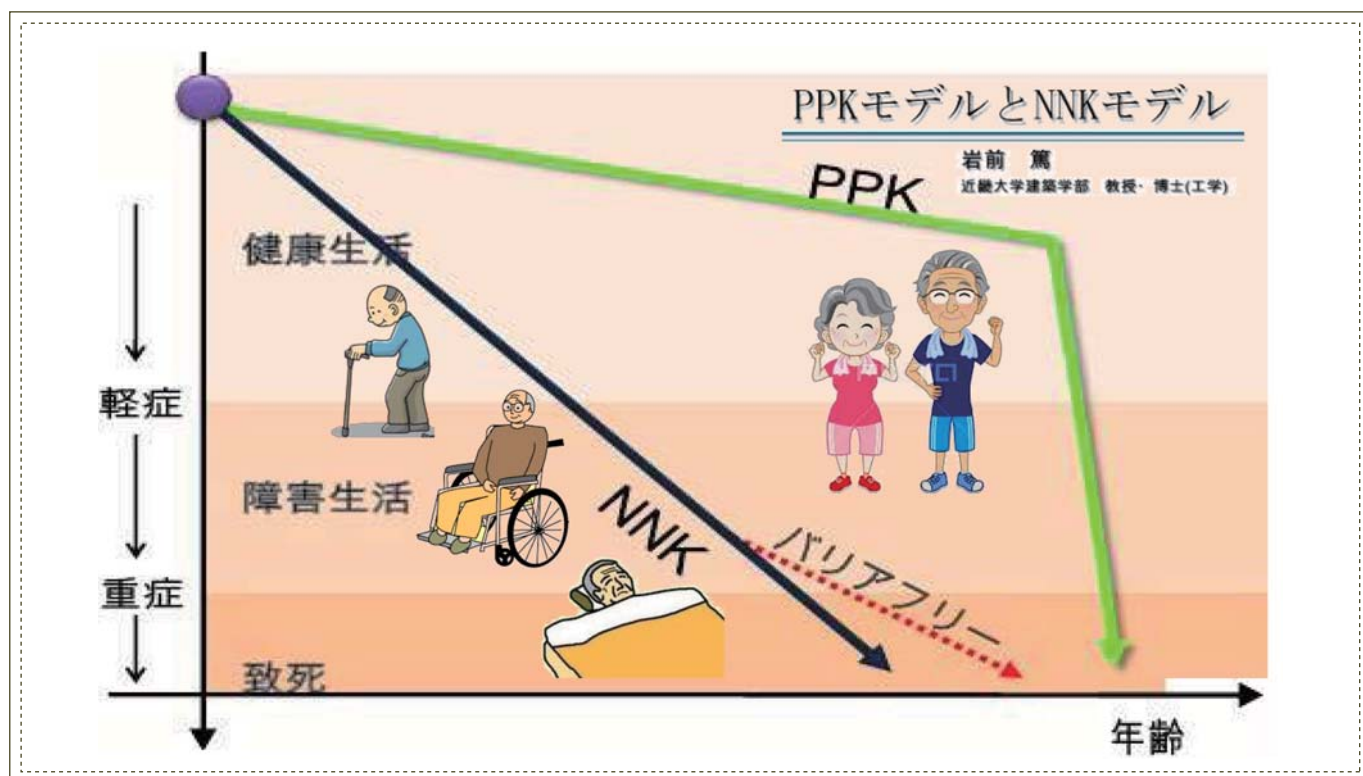


ピンピンコロリ

ネンネンコロリ

「PPK」それとも「NNK」？ なんだそれ？！



健康に生涯をまっとうできる人と、貴重な人生の総仕上げの時期に延々と病院のベッドで苦しんで生きなければならない人との幸福感の格差は、計り知れないものがあります。誰も寿命が来るまで健康に暮らしたい、つまり「ピンピン」生きたい。そして、思う存分に人生を楽しみ、「コロリ」と寿命を迎えたい。



…このような理想的な老後を表現したのが「PPK（ピンピン、コロリの頭文字）」というキーワードです。

その由縁は、1980年に長野県の職員であった北沢豊治さんが考案した「健康長寿体操」にありました。その後、普及が進んで1983年にその成果を日本体育学会に「ピンピンコロリ（PPK）運動について」と題して発表しました。

これが「PPK」が世に出た最初でした。

一方、不幸にして長期の寝たきりになって亡くなることを意味するキーワードとして「NNK」がセットで語られるようになってきました。

「NNK」とは、寝たきりでネンネンの後に、コロリ。つまり、ネンネンコロリの頭文字というわけです。

『PPK』をめざして『NNK』にならないように努力しよう、というような言い回しにもってこのキーワードとして定着しつつあります。上の絵は、この考え方をあらわしたもので、横軸は時間の経過で、縦軸は健康障害のレベルです。

「PPK」モデルの人生が目指すのは、加齢による健康レベルの低下を最低限に抑え、健康生活を維持することにあります。

◆男女の平均寿命80歳越えて、「健康寿命」と「PPK」がますます気になる！

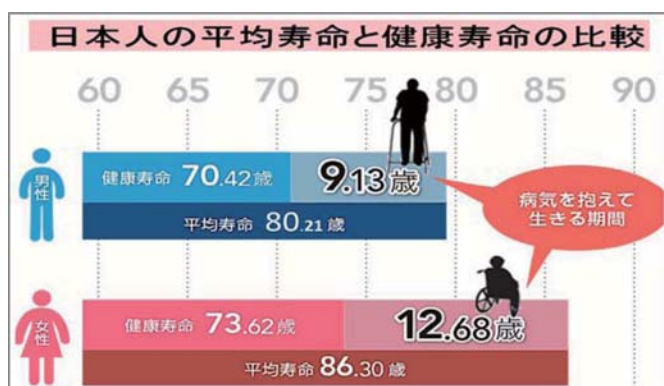
昨年7月に厚生省が発表した最新データによれば、日本人の平均寿命は男性が80.21歳と初めて80歳を超え、女性も86.61歳と2年連続で世界1位となったことが分かりました。長生きの記録更新は喜ばしいことですが、問題は「健康寿命」との差がどうなっているのかということです。

「健康寿命」とはあまり聞きなれない言葉ですが、その意味は…

WHO＝世界保健機関が2000年に打ち出した概念です。介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間を示します。簡単に言えば「寿命を全うする間、どれだけ健康な期間があったか」と考えればわかりやすいでしょう。さて、現在の日本では平均寿命と「健康寿命」には大きな格差があります。



◆平均寿命と「健康寿命」の差はどのくらい？

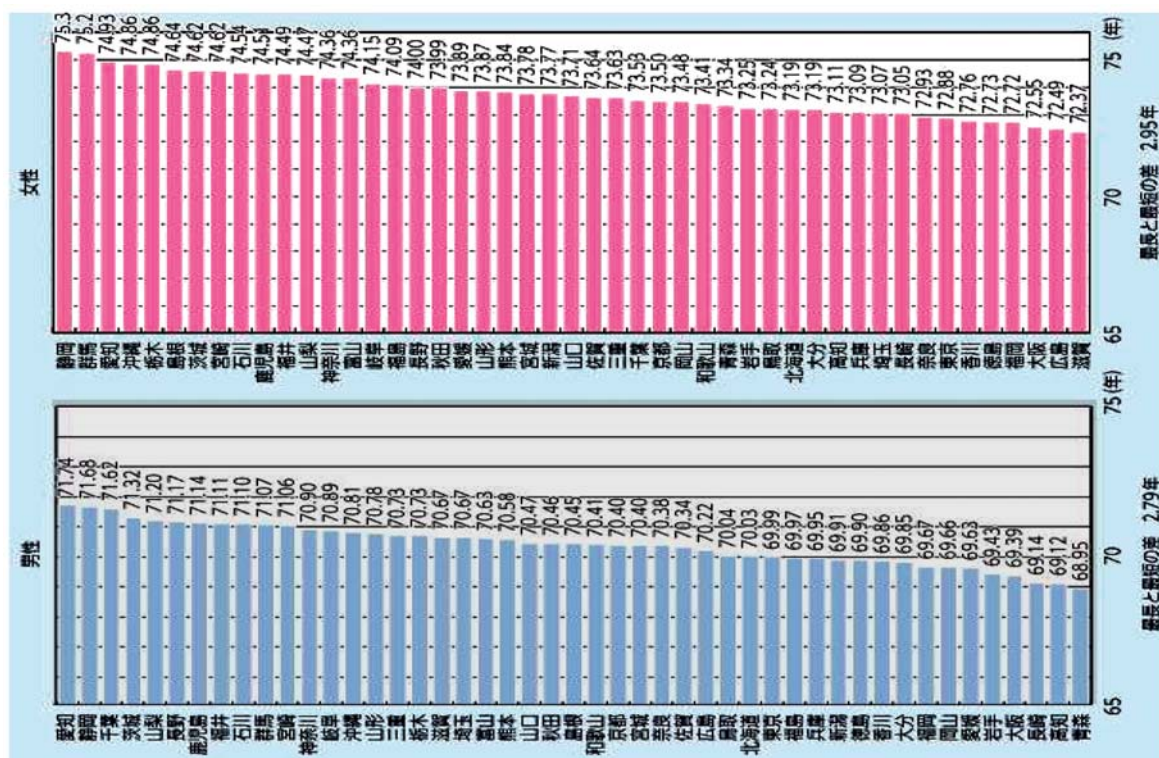


平均寿命から介護（自立した生活ができない）を引いた数が「健康寿命」になります。

男性は平均寿命80.21歳に対して健康寿命が70.42歳、女性平均寿命は86.61歳に対して健康寿命が73.62歳。このように、男性で約9歳、女性では約13歳近くの差があります。平均寿命通りに人生を過ごすとしたら、最期の約9年、約13年は「病気を抱えて生きる期間」となってしまうのです。

◆あなたの街の「健康寿命」ランキングは？

「健康寿命」の格差は男女間だけの問題ではなく、都道府県の間にも存在しています。男女とも、生活している都道府県の違いによって男女とも3年近くの「健康寿命」の格差が生じています。要因としては、気候風土の違い？ 県民性？ 自治体における健康増進の取り組みの差？ など、さまざまな要素が影響しているものと思われます。



◆要介護の原因トップ「脳卒中」を温度のバリアフリーで防ごう



「PPK」を実現する第一の要素は、本人の努力による生活習慣の改善といったソフト面、次に住宅における温度と段差のバリアフリー化といったハード面です。

介護が必要となった原因（左図）のうち、2割強（男性 33%、女性 16%）の人が「脳卒中」です。

また、室内の段差など住まいの構造が大きく影響していると思われる転倒（9.3%）や、温熱環境によって発生確率が左右される関節疾患（12.2%）も含めると、介護に至る要因の約半分は、「家づくりの工夫」でカバーできるものと考えられます。

断熱改修や暖房設備の改善にかかる費用については、省エネによる回収に加え、健康維持による医療費削減を含めると、十分に元がとれるという研究もあります。

◆断熱リフォームのメリットと、断熱工事費の回収年数の関係

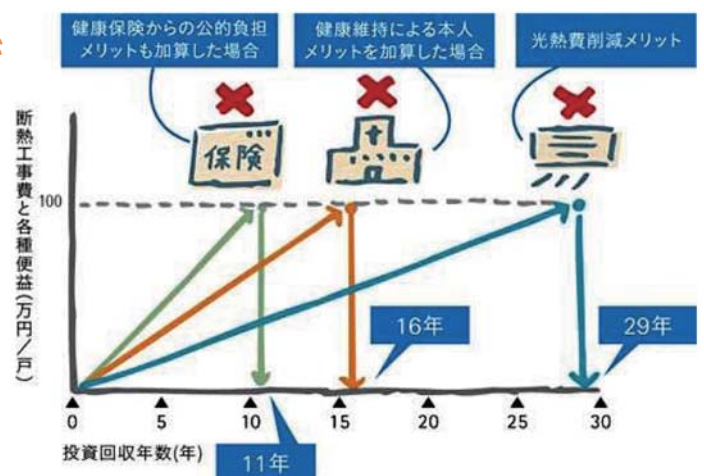
住まいの断熱性能向上のための工事（断熱改修リフォーム）に 100 万円を投資したとして、断熱性能を上げたことで享受される様々なメリットから、その投資を何年で回収することができるのか、というシミュレーションを示したのが左のグラフです。

（出典：伊香賀俊治ほか～健康維持がもたらす間接的便益を考慮した住宅断熱の投資評価～日本建築学会環境系論文集，2011.8）

まずは光熱費削減という一番分かりやすいメリット。主に断熱性能向上でエアコンの稼働が抑えられますが、そこで削減できた電気料金を換算した場合、投資した

100 万円は 29 年間で回収可能となります。設備の寿命を考えると、お客さんにお奨めにしにくい数字です。

次に、断熱性能向上が様々な疾病予防につながって医療費を削減できた場合、その年数は光熱費削減メリットの 29 年よりも、さらに 13 年も早い 16 年になります。そして、医療費が削減されると健康保険などの公的負担の削減にもつながりますが、その健康保険料を支払うのは結局私たちであるので、公的負担減はすなわち私たちの（将来を含めて）負担減につながり、このメリットを加算すると、さらに 5 年ほど早い、11 年で回収が可能といえる、という結果になりました。そして、建替えなどで以前の寒い家から快適な高断熱住宅に住み替えた人の多くに、健康改善効果がみられた、という調査も発表されています。



◆高断熱住宅に住み替えたら改善された健康効果とは

この調査では、高断熱住宅に転居した多くの人が、健康面での変化を感じているという結果が表れました。

（出典：岩前篤～断熱性能と健康～日本建築学会 第 40 回 熱シンポジウム講演集，2010.10）

家の暖かさのほか、結露現象によるカビ・ダニの発生を抑える改善効果、暖房方式や換気システムの改善による空気の清浄化など、複合的な効果によるものと考えられます。



高断熱住宅による健康改善効果

	転居前	→	転居後
アレルギー性鼻炎	28.9%	→	21.0%
アレルギー性結膜炎	13.8%	→	9.3%
高血圧症	8.6%	→	3.6%
アトピー性皮膚炎	7.0%	→	2.1%
気管支喘息	6.7%	→	4.5%
関節炎	3.9%	→	1.3%
肺炎	3.2%	→	1.2%
糖尿病	2.6%	→	0.8%
心疾患	2.0%	→	0.4%
脳血管疾患	1.4%	→	0.2%



Let's! 省タイムクッキング

--- 時間を省いて、スピーディにおいしく ---

サケとチーズで、
ごきげんな味に♪

ころころコロッケ



* 食品カロリー 322kcal (1人当たり)

材料 (4人分)

ジャガイモ…400g (中なら2個)
レタス…少々
プチトマト…少々
薄力粉…適量
卵…1個
パン粉…適量

A サケ(缶詰)…80g
粉チーズ…20g
塩・胡椒…少々
牛乳…少々

作り方

1. ジャガイモは皮をよく洗い、電子レンジ用のビニール袋などに入れ、レンジで約6分間(600W)加熱する。
2. 袋のなかで皮をむき、つぶしておく。(皮を少し加えてもおいしい)
3. 2. が熱いうちにAの材料と混ぜ合せ、冷ましておく。
4. 3. を12等分して丸め、薄力粉、卵、パン粉をつける。
5. 揚げ油を190℃に加熱し、4. を色よく揚げる。
6. 皿に盛り、レタスとトマトを添える。

この春、注目!

省エネ便利グッズ

Energy Saving Goods

冬や夏の水温の変化を抑える 水槽の省エネシート

発泡ポリエチレンとアルミを合わせたシートです。これで水槽の側面と背面をおおうだけで、保温効果や断熱効果が高まり、冬場はヒーターの、夏場は冷却ファンの消費電力量を抑えることができます。また、急な温度変化を防ぐことができるので、魚など生物のストレス予防にも。



冬だけでなく夏の
水溫の変化にも対応。
(ジェックス「省エネ
エコシート 小型水槽用」)

テレビの音を近くで聴く ワイヤレススピーカー

テレビが遠くにあっても、音量をあげることなく、音声がよく聞こえるようになります。「はっきり音声」など、放送中の声の帯域を増幅する機能がついたものもあり、低音が聞き取りにくくなる高齢者にはうれしいスピーカーです。一度の充電で連続約20時間の使用が可能です。



音を聞きたい場所に持ち運ぶ。
簡単に充電ができる。
(JVCケンウッド「テレビ用ワイヤ
レススピーカー」SP-A850-W)