

続けよう！

笑顔で元気に！

継続は力なり

フレイル予防に取り組んで元気な生活を！

サロン通信 Vol. 4 1 生活習慣病を予防して健康寿命をのばそう！

3月になりこれから春らしくなってきますね♪皆様いかがお過ごしでしょうか。

加齢に伴う、心や体の衰えのことを“フレイル”と呼びます。

いつまでも元気でいられるようにフレイル予防に取り組んでいきましょう！

健康寿命とは、健康で日常生活を支障なく送ることのできる期間のことをいいます。2019年時点での**平均寿命**は男性81.41歳、女性87.45歳なのに対し、**健康寿命**は男性72.68歳、女性75.38歳となっています。**平均寿命と健康寿命の差（男性8.73歳、女性12.07歳）**は、日常生活に制限のある期間となるので**健康寿命をのばす取り組みが大切です！**

悪性新生物、心疾患、肺炎、脳血管障害、糖尿病 など
生活習慣が関与する疾患は「生活習慣病」と呼ばれています。

この生活習慣病に加えて、**認知症、フレイル、転倒による骨折**なども**健康寿命をのばすことを阻害する要因**になります！

生活習慣病予防のための取り組みとして・・・

- ・運動習慣の獲得
- ・栄養バランスに配慮した食生活
- ・定期的な健康診断の受診
- ・禁煙



適度な運動が効果的！

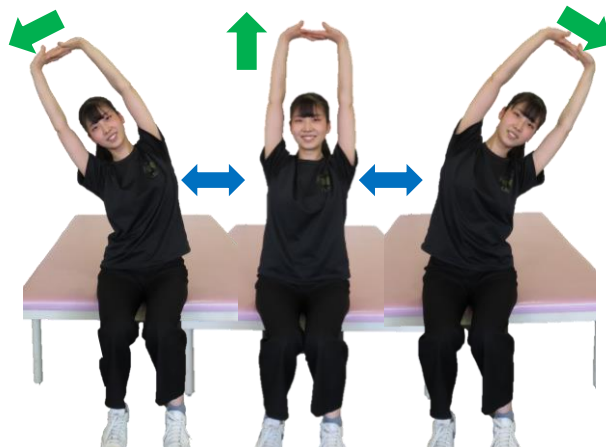
- ・血流改善により新陳代謝が促進
- ・中性脂肪量、血糖値や尿酸値などが改善
- ・心肺機能の強化、高血圧の改善
- ・健全な生活リズムの獲得とストレスの軽減



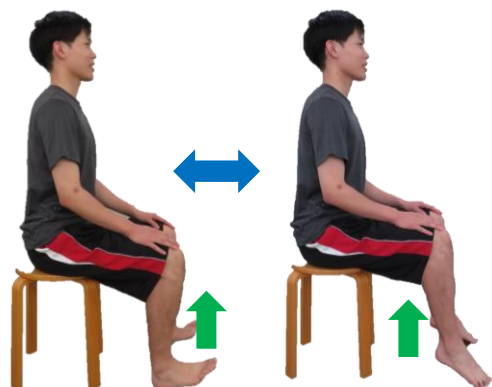
◆ ストレッチと筋力トレーニングを継続して実施していきましょう！



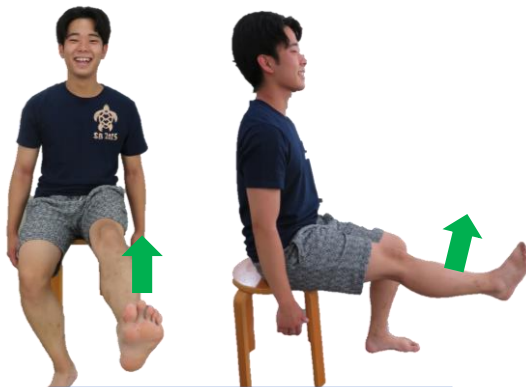
体ひねり：左右10秒×2



体伸ばし：上・左右10秒×2



つま先・かかと上げ：20回



膝伸ばし：左右20回



スクワット：10回



もも上げ：左右20回



足横・後ろあげ：左右10回

1日2～3セット行います♪回数をご自身の体力や筋力にあわせて調整しましょう。
痛みのでない範囲で息を止めずに実施しましょう。
立位の運動でバランスが不安定な場合は、机などにつかまって実施しましょう！

★ 写真：上尾中央医療専門学校 理学療法学科 学生です♪3年生の皆さん卒業おめでとう！

制作協力は・上尾市リハビリテーション連絡協議会です

編集担当：白石 和也（上尾中央医療専門学校・理学療法士）

前田 伸悟（リハビリディサービスアクティ・理学療法士）



過去のサロン
通信はこちら
から♪

発行 上尾市社会福祉協議会

住所 上尾市平塚724
電話 048-773-7155