

延ばそう！

健康寿命

「健康寿命」という言葉を  
ご存じですか？

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  
を指します。現在、日本  
人の健康寿命と平均寿命には  
男性で約9年、女性で約12  
年の差があり、寝たきりや  
認知症などによって日常生  
活に制限がかかる期間があ  
ることを示しています。健  
康で自立した生活を長く続  
けるためにも、健康寿命を  
延ばすことが大切です。

年齢とともに生じる心身  
の衰えのことを「フレイル」  
といいます。この状態が長  
く続き、悪化すると、要介  
護や寝たきりの危険性が高  
まるので、フレイル予防の  
ポイントを踏まえて、毎日  
の生活を送ってみましょう。

身体的フレイル

体を動かす機会が少なくなったり、食事が減って栄養が行きわたらなくなるなどして、筋力低下をはじめとする筋肉、骨、関節などの運動機能や身体機能が衰えることを**身体的フレイル**といいます。

身体的フレイルの予防・改善には、適切な栄養摂取と運動が必要です。食事面では肉や魚、卵など、タンパク質をしっかりと摂るようにしましょう。また、筋力維持のために簡単な筋トレやウォーキングを行うよう心がけましょう。

口腔フレイル

口は、食べ物を噛んで飲み込む役割、言葉を伝えたり笑ったりするコミュニケーションの役割など、さまざまな役割を担っています。これらの機能が衰えることを**口腔フレイル**といいます。

口腔機能が衰えると、柔らかい物しか食べられなくなったり、誤嚥してしまったりと、生活上の問題が引き起こされます。歯ブラシやデンタルフロスなど自分に合った道具を使って口腔清潔に努め、家族や友人との会話で楽しく口の筋肉を鍛えましょう。

心理的・認知的フレイル

やりがいや生きがいを失って無気力になったり、認知機能が低下したりする精神的な衰えのことを**心理的・認知的フレイル**といいます。

配偶者を失くすことや定年退職などが要因となることが多く、人と話す機会を失うことによって、不安やストレスをためこみやすくなります。体の不調や将来への不安など、悩みをためこまずに家族や友人に話してみましょう。

社会的フレイル

外せす見た目を気にしなくなるなど、社会とのつながりが希薄になることによって生じるものを**社会的フレイル**といいます。

社会的フレイルの予防には、人とのつながりが最も効果的です。地区の集まりに参加したり、家族で食事をする機会を週1回作るなど、社会や家族と接する機会を増やしましょう。

## 元気アップ体操

## すきま時間体操

健康づくりには、身体活動やウォーキングなどの有酸素運動に加えて、筋力トレーニングを週に2～3回行うことが推奨されています。効果として、身体機能の維持・向上だけでなく、生活習慣病などの予防が期待でき、死亡リスクも軽減します。回数や負荷は目的や個人により異なりますが、「長期間にわたる健康の維持・増進」を目的とした場合、日常生活レベル以上の負荷で、無理せずにできる回数が目安です。筋肉はいくつになっても鍛えることができます。「寝たまま筋トレ」は、腰への負担が少なく、高齢者や女性にもおすすめです

～息を止めずに、声に出して数を数えながら行いましょう。～

## 寝たまま筋トレ

## ◆持ち上げ

- ① 仰向けに寝て、両膝を立て、おなかを引き締めるように力を入れる。
- ② クッション等を胸の上で持ち、4秒かけて持ち上げ、4秒かけて胸につかないぎりぎりまで下ろす。  
5～10回繰り返す。  
1日2～3セット



## ◆足上げ腹筋

- ① 仰向けに寝て、片膝を立て、おなかを引き締めるように力を入れる。
- ② 伸ばしている足を45度の高さまで4秒かけて持ち上げ、4秒かけて床面につかないぎりぎりまで下ろす。  
5～10回繰り返す。  
左右とも。  
1日2～3セット



## ◆踏みつけ

- ① 仰向けに寝て、片膝を立て、おなかを引き締めるように力を入れる。
- ② 両手でタオルの端を持ち、伸ばした方の足裏にタオルにかける。手で引っ張る力に負けないように8秒間足で踏みつける。  
5～10回。左右とも。  
1日2～3セット



## 6月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10P獲得できます

## 弓削地区

## プレイルーム開放日

毎週金曜 9:00～12:00 弓削保健センター

## 健康相談・健診結果説明会★

25日(火) 9:30～11:00 セとうち交流館

## 生名地区

## はつらつ教室自主活動★

毎週月曜 13:30～14:30 生名保健センター

## いきいき体操★

毎週月曜 9:30～11:00 生名保健センター

## まめちびクラブ★

4日(火) 10:00～11:30 生名保健センター

## 特定健診・がん検診★

5日(水) 8:30～11:00 生名保健センター  
13:00～14:00

6日(木) 8:00～11:00 生名保健センター

## 1歳6か月児・3歳児健診★

12日(水) 受付 11:30～11:50 生名保健センター

## 健康相談★

13日(木) 10:00～11:00 生名総合支所

## 岩城地区

## はつらつ教室自主活動★

毎週火曜 10:00～11:00 岩城保健センター

## 健康相談★

10日(月) 10:00～11:00 岩城総合支所2階

21日(金) 10:00～11:00 長江集会所

## デイケア★

20日(木) 13:30～15:00 岩城保健センター

## 魚島地区

## 歯科健診★

14日(金) 10:00～12:00 魚島保健福祉センター  
13:00～14:00