

さあ、人生100年時代がやってキターっ！ 健康寿命をのばしていくよ～！



健康寿命とは、介護などが不要で生活に支障がなく暮らせる「健康な期間」と定義しています。日本人の平均寿命は80歳を超えていますが、最後の10年前後は「寝たきり」など不健康な状態で過ごす人が多いことをご存知ですか？ 人生100年時代に向けて、健康寿命をのばすためにできることがあります！ぜひご自身で チェックしてみてください！



「いきいき百歳体操」中！
おもりをつけて
イッチ・ニツ
1! 2!

今より
+10分体を
動かそう！

できることから
はじめてみよう！

地域で開催されている
「いきいき百歳体操」に
おじゃましてきたよ！
写真はブログでみてね！



✓ 自分の体をケアしている！

- 体に不調があるときは、放っておかずに、医療機関を受診している
- 毎年、特定健診やがん検診を受けている
- 定期的に歯科検診を受けている
- 適正な体重を維持している

歯周病は、脳卒中や心臓病、糖尿病、認知症などさまざまな病気を引き起こします！

目標とするBMI値

20～24.9 (50歳以上の場合)

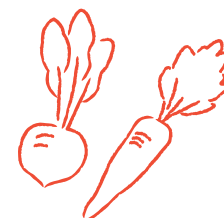
[BMI=体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m)]

肥満は万病のもとです！

- 禁煙している
※禁煙外来を利用すればより楽に禁煙できますよ！
かかりつけ医や保健師に相談してみましょう。
- お酒は適量にして、週に2日連続の休肝日を作っている

✓ 食事に気をつけている！

- バランスよく食べている (野菜や魚、肉もしっかりとっている)
- できるだけ自炊している
- 1日3回食べている
- 腹八分目にしている
- 塩分を控えめにしている
- 旬のものを食べるようにしている
- よく噛んで食べている



旬のものは
栄養価が高い！

私たち
90歳こえてますが
「いきいき百歳体操」で
元気なカラダづくり
がんばってます！



ストレスは
ためると
よくない！

✓ 気兼ねなくおしゃべり できる人がいる！

- ちょっとしたことでも相談できるような、気兼ねなく話せる人がいる
- 自分なりのストレス解消法を持っている
- 地域の「食事サービス」や「ふれあい喫茶」を利用している

他にも

★趣味や生きがいがある！

地域の小学校で開催されている
「生涯学習ルーム」も活用してね！



★地域のボランティアに参加している！

生野区ボランティア・市民活動センター
(生野区社会福祉協議会) ☎ 6712-3101



など
など…



楽しみながら「健康寿命」を のばしていきましょう！

✓ 頭を意識して使っている！

- 頭を使うゲーム(囲碁・将棋・マージャン・パズル等)をしている
- 料理を一度に何品か、同時進行で作ったりしている
- 昨日の晩ごはんを思い出すことを習慣づけている
- いつもと違う道を歩いたりしている
- 人の名前など思い出せない時、思い出そうと努力している



認知症チェックやってみよう！

- もの忘れが多くなった
- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 些細なことで怒りっぽくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味がなくなった
- 約束の日時や場所を間違える。慣れた道でも迷う
- 外出時に持ち物を何度も確かめる。一人になるのが怖い