

健康アドバイス

NO.5

健康寿命を のばしましょう!

毎日の心がけが予防の一步



JA宮城中央会
宮城県農村健康管理推進協議会

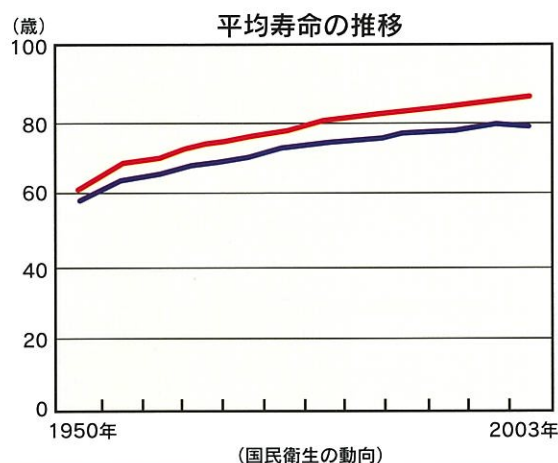
どれだけ長生きするかよりも どれだけ健康に暮らせるかの方が大切!!

日本は世界有数の長寿国!!

日本の平均寿命は、戦後生活習慣の改善や医学の進歩により急速にのび、いまや世界有数の長寿国になっています!!

平均寿命 **男性 78.4 歳** **女性 85.3 歳**
(2003年WHO発表)

人口の急速な高齢化と共に、生活習慣病のような慢性疾患や骨折・転倒などによる寝たきり(要介護状態)になってしまう人々の増加が、これからますます問題となります。



日本は健康寿命も世界一!!

健康寿命 **男性 72.3 歳** **女性 77.7 歳**
(2003年WHO発表)

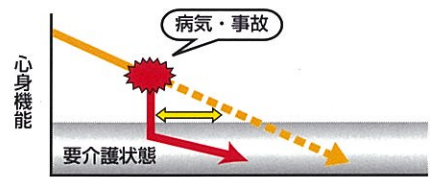
健康で身の回りのことなど自立して暮らせる期間のことを『健康寿命』といいます。ひとり一人がみのり豊かで満足できる人生をおくれるよう日頃の生活習慣を見直し積極的に健康づくりを進めていきましょう。仮に、脳卒中で倒れたとしても、リハビリの結果、身の回りのことが自分でできるようになったならば、『健康寿命』はこれからも伸びていくと捉えることができます。



健康寿命の伸ばし方

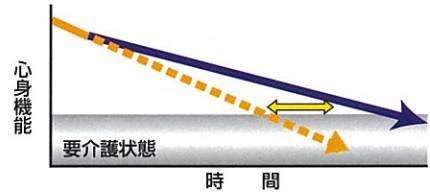
① 健康寿命を損なう病気や事故を予防する

心身機能が低下する原因となるがん・脳卒中などの病気や転倒などの事故を予防しましょう。



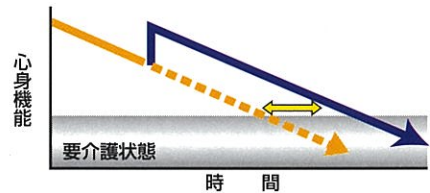
② 老化のスピードを遅らせる

心身機能の低下を遅らせるため、健全な生活習慣(非喫煙や適量飲酒等)や社会参加などで健康づくりに努めましょう。



③ 心身の機能を貯める

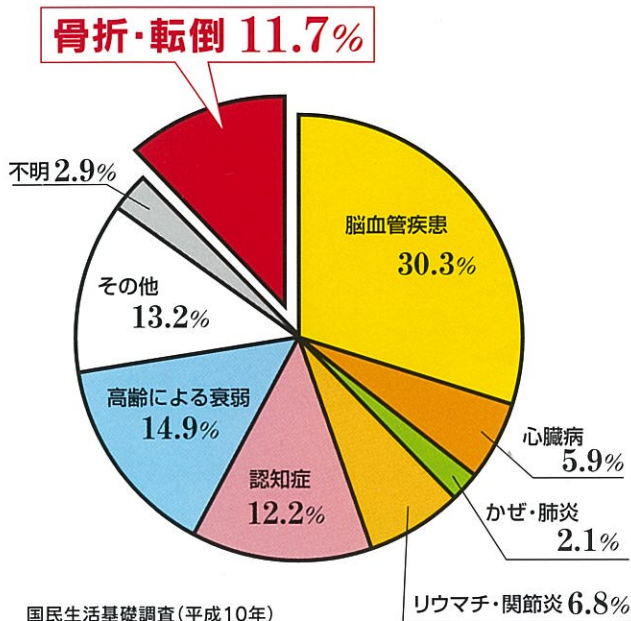
身体運動や知的活動(音読、計算)などで心身機能を貯めましょう。



いまからはじめよう!! 転倒予防体操

寝たきり知らずで健康長寿をめざしましょう

65歳以上の寝たきりの原因



65歳以上の寝たきりの主な原因は、脳卒中等の病気だけでなく、骨折・転倒が11.7%を占めています。転倒予防には、歩き方が大切です。筋力が弱くなるとつま先や膝が上がりきらず「すり足」になりがちです。すり足は小さな段差につまずきやすく転倒の原因になります。すり足にならないためには適度な運動や筋力アップの体操が効果的です。

筋力アップで転倒予防を心掛けましょう。

次ページの体操で筋力アップをはかりましょう!

安全に転倒予防体操をするために

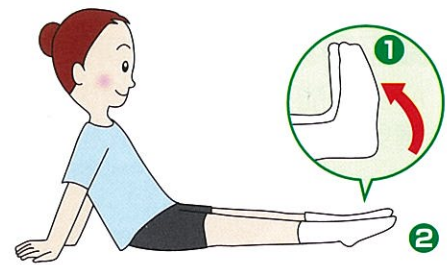
- ◆ご自分の体調に合わせて行ないましょう。
- ◆気軽に楽しくできる項目からはじめましょう。
- ◆持病のある方は、医師に相談してからはじめましょう。



足の筋力アップ体操

足の曲げのばし

- ① 両足をそろえて、ヒザをのばして座る
- ② 両手は後ろにし、上体を支える
- ③ 背中をのばす
- ④ 両足首を手前に十分に曲げ(①)、5秒止めたあと、外側にしっかりとばす(②)
- ⑤ この動作を5～10回繰り返す



片足あげ

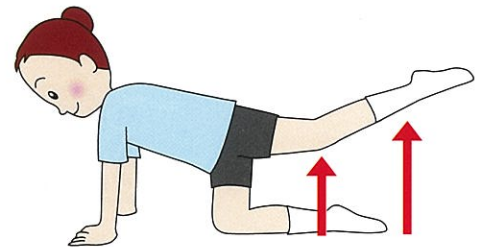
- ① 両手は後ろに、背中をのばしてヒザを曲げて座る
- ② 片足をのばしながらもちあげる
- ③ あげたまま5秒間止め、ゆっくりとおろす
- ④ 片足ずつ5～10回繰り返す



腰の筋力アップ体操

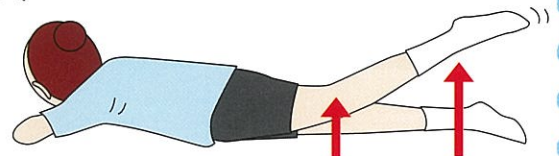
よつんばい片足あげ

- ① よつんばいの姿勢から片足のヒザをのばしながらもちあげる
- ② あげた状態で5秒間止め、ゆっくり元に戻す
- ③ 両足を交互に5～10回繰り返す



うつぶせ片足あげ

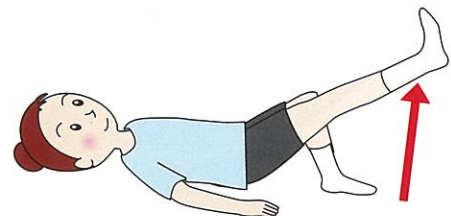
- ① 両足をそろえて、うつぶせになり、両手をあごの下におく
- ② ヒザをのばしたまま、ゆっくりと片足をもちあげる
- ③ あげたまま5秒間止め、ゆっくりとおろす
- ④ 片足ずつ5～10回繰り返す



お腹の筋力アップ体操

あお向け片足あげ

- ① あお向けになり、ヒザを立てる
- ② 片足のヒザをのばしながらゆっくりもちあげる
- ③ あげた状態で5秒間止め、元に戻す
- ④ 片足ずつ5～10回繰り返す



※体力に余裕のある方は、腹筋運動も効果的です。

JA宮城中央会 宮城県農村健康管理推進協議会

〒980-0011 仙台市青葉区上杉一丁目2番16号(JAビル7F)

TEL 022-264-8245

FAX 022-264-8239