

健康推進だより

健康推進セミナー

「延ばそう、健康寿命！」

7月16日、健康推進事業の一環として、宝塚市立健康センター 中島淳史先生をお招きしセミナーを開催しました。

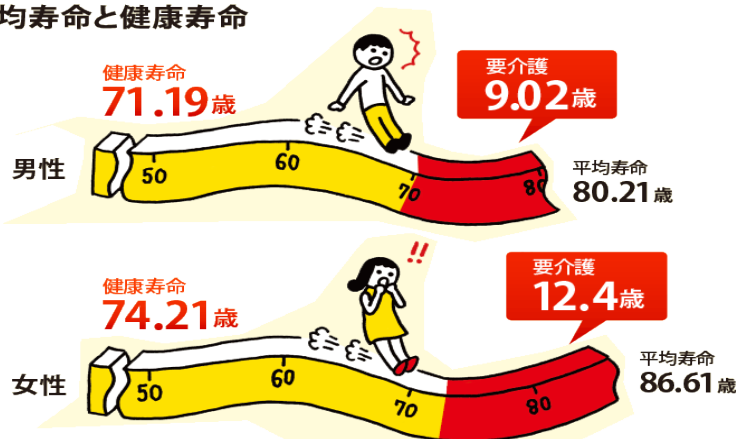
今回のテーマは「延ばそう、健康寿命！」

皆さん！「健康寿命」って聞いたことがありますか？

「健康寿命」…健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。

介護などを必要とせず、自立して日常生活を送れる期間の事です。

平均寿命と健康寿命



講習編



「健康寿命」?
なんじゃ？それ。





皆さん真剣な表情で
聞き入っていました。

実践編

今度は中島先生から、誰でも自宅で、
椅子に座ったまま出来る筋力づくりを
指導いただきました。

さあ

ジ・ツ・セ・ン～



ゆっくりと～。呼吸し
ながら～。

毎日、どこでも、出来ます。
今、実践しておく
あなたの人生を変える
ことが出来ます。

是非、実践してください！。

7つのロコチェック

思い当たることはありますか？ まずはチェックしてみましょう！

① 片脚立ちで靴下がはけない



② 家の中でつまずいたり滑ったりする




③ 階段を上るのに手すりが必要である



④ 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)



⑤ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1ℓの牛乳パック2個程度)



⑥ 15分くらい続けて歩けない



⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない



どうでしたか？
ひとつでも当てはまると「ロコモ」の心配があります。
今日から「ロコモ」対策を！