

いつまでも健康で長生きするために

「いつまでも健康な状態で長生きしたい」そう思うのは皆さんの共通の願いではないでしょうか。健康な状態で生活を送れるように、市ではおおむね 65 歳以上の方を対象に様々な事業を行っています。

今月号では健康長寿を特集し、市の取り組みを紹介します。

◆問い合わせ＝☎幸せ長寿課(内線4260)

平均寿命と健康寿命

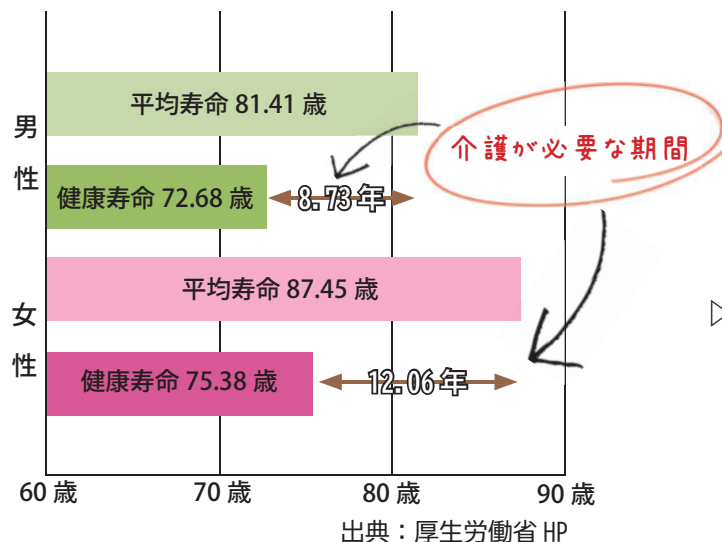
最近、健康寿命という言葉をよく耳にしませんか？

人が健康で日常生活を支障なく送ることができる期間のことを「健康寿命」といいます。

一昨年に厚生労働省から発表された令和元年の日本人の平均寿命。男性 81.41 歳、女性は 87.45 歳でした。

一方で健康寿命は、男性が 72.68 歳で女性は 75.38 歳でした。

平均寿命と健康寿命の差（令和元年）



健康寿命を延ばすことが重要

平均寿命と健康寿命の差は、男性で 8.73 年、女性が 12.06 年です。

この差は介護が必要な期間であることを意味していますが、人が健康で長生きしようと思えば平均寿命を延ばすだけでなく、この「健康寿命」を延ばすことが重要になってきます。



幸せ長寿課
地域包括支援センター
坂巻 直彦 センター長

VOICE 担当者の声

常総市が誇る「介護予防推進員」をご存じですか？現在 290 名の 30 代～ 90 代の方が介護予防推進員として登録されており、自分のため、大切な人のための介護予防に務める方々です。

高齢者の見守りや声かけ、研修で学んだ介護予防に関する知識の普及、地域の高齢者を対象とした介護予防教室の開催など、様々な活動をボランティアで行っています。

「運動」「栄養」「社会参加」の3本柱

では、健康寿命を伸ばすにはどのようなことが大切なのでしょうか。

キーワードは「運動」「栄養」「社会参加」です。

「運動」をすることで、加齢とともに低下する筋力の維持をはかり「栄養」で口腔機能や食欲の低下によって起こる低栄養の予防、そして外出やボランティア、地域の集まりなど「社会参加」をすることが、要介護状態を遠ざけるために重要と言えます。

手軽に運動を始めませんか？

適度な運動は、肥満を予防・改善し、血糖値や血圧などを良い状態に保つ効果があり、メタボリックシンドローム、糖尿病、高血圧などの生活習慣病の予防を図ることができます。

まずはしっかり体を動かすことが重要です。

市ではさまざまな体力レベルの方が運動できるように介護予防教室を実施しています。



教室に参加することで
社会参加にもなります。

自治会館等、市内33か所で開催される介護予防教室は、車で外出できない方でも気軽に社会参加ができ、地域とつながる大切な場となっています。

お近くの会場を知りたい方は、幸せ長寿課までお気軽にお問い合わせください。

介護予防教室のお知らせ

市内にお住まいのおおむね65歳以上の方対象
参加費無料・予約不要です。

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、
教室が中止となる場合があります。

いきいき教室

| 会場 | 開始時間 | 次回の開催日 |
|--------|---------|--------|
| 菅生公民館 | 午前10時 | 2/13 |
| 内守谷公民館 | 午後1時30分 | |
| 坂手公民館 | 午前10時 | 2/14 |
| 豊岡公民館 | | 2/22 |
| 五箇公民館 | 午後1時30分 | |
| 三妻公民館 | 午前10時 | 2/17 |

いきいきパワーアップ教室

| 会場 | 開始時間 | 次回の開催日 |
|------------|---------|--------|
| 生涯学習センター | 午前10時 | 3/2 |
| きぬふれあいセンター | 午後1時30分 | 2/24 |
| 石下中央公民館 | 午後1時30分 | 2/28 |
| 石下西公民館 | 午前10時 | 2/21 |

シルバーリハビリ体操教室

| 会場 | 開始時間 | 次回の開催日 |
|----------|---------|--------|
| 菅生公民館 | 午前10時 | 2/15 |
| 内守谷公民館 | | |
| 坂手公民館 | 午後1時30分 | |
| 豊岡公民館 | 午前10時 | 2/16 |
| 水海道公民館 | | 2/13 |
| 生涯学習センター | | 4/20 |
| 菅原公民館 | | 2/28 |
| 三妻公民館 | 午後1時30分 | 3/23 |
| 五箇公民館 | 午前10時 | 3/7 |
| 石下文化センター | 午後1時30分 | 2/15 |
| 石下西公民館 | | 2/14 |

JOSO ☆ハッピー体操

市では、子どもから大人までその時の体調や体力に合わせて行えるオリジナルの体操である「JOSO ☆ハッピー体操」の普及に務めています。

この体操は、転倒予防のためのストレッチ（関節の動きをよくする）、筋力トレーニング（足・腰・

腹部の筋力アップ、バランス能力や歩行能力の改善・向上）を取り入れた体操です。

体力に合わせて回数を変えても結構です。是非実践してみてください。

1

からだをほぐす



■ 4拍ずつ4回、ふわっと腕を上げます。

レベルアップ リズムを変えて4拍ずつ2回、2拍ずつやってみましょう。

2

上半身を伸ばす



■ 4拍で片足を前に出し、両手はすくい上げるように。4拍でもどります。（足を変えて2回くり返します）

3

上半身を鍛える



■ 2拍ずつ、両手を①胸の前、②額の上、③・④横（右・左）の位置で、ひっぱり合います。

レベルアップ 1拍ずつの早いテンポで行います。（2回くり返し）

4

下肢を伸ばす



■大きく足をひらいて、ひざを曲げ、左右交互に肩を前へ倒します。

5

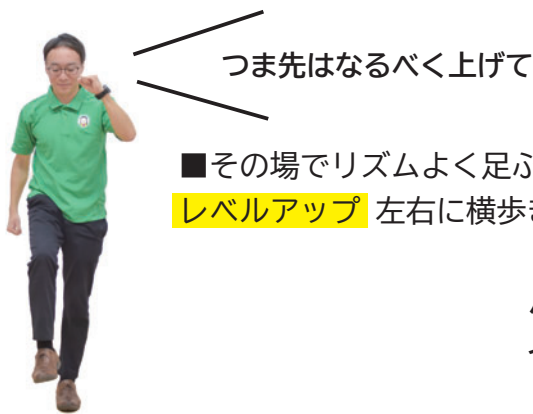
下肢を鍛える



■腕を伸ばして、4拍ずつ、①斜め上、②斜め下に、左右交互にひねります。

6

リズムよく歩く

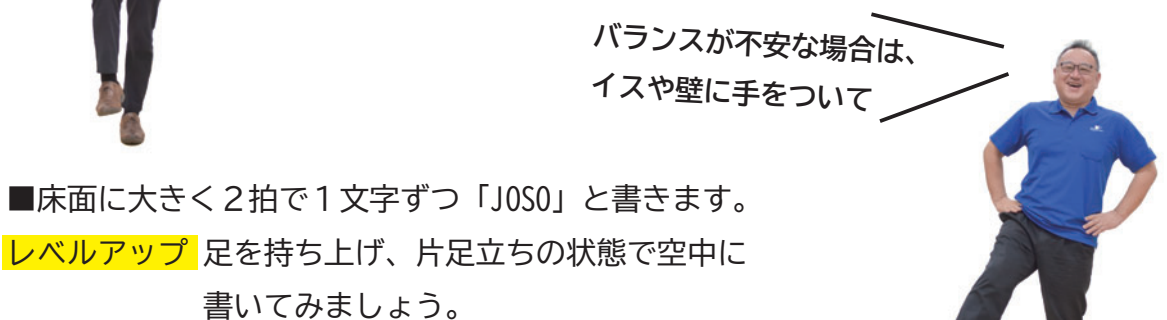


■その場でリズムよく足踏みします。

レベルアップ 左右に横歩きして、4拍目でかかとをトンとします。

7

足で文字書き



■床面に大きく2拍で1文字ずつ「JOSO」と書きます。

レベルアップ 足を持ち上げ、片足立ちの状態在空中に書いてみましょう。

8

呼吸を整える



■深呼吸しながら、両手で大きく円を描きます。

8拍目で、1回拍手をします。

座位編や子ども編は市HPからご覧になれます。

