

健康寿命を伸ばして、生涯現役を目指そう!!



健康寿命とは

健康寿命とは、WHO が提唱した指標で、心身ともに健康で、日常生活に制限なく自立して生活できる期間のことです。平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の期間を差し引いて算出します。

統計では、日本は寝たきりなどの介護状態の期間が欧米各国と比べて長く、6年以上に渡ります。

生涯現役を目指すには、健康寿命をのばすことが大切となります。

フレイル（虚弱状態）とは

フレイルとは、高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」のことで、年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。

フレイルは、右記のように様々な原因によって起こるとされており、そのまま放置すると、要介護状態になる可能性が高まります。適切な取り組みを行うことで、フレイルの進行を防ぎ、元気で暮らせる健康寿命をのばすことができます。



身体的問題

- ・加齢による筋力の低下
- ・目や耳の衰え
- ・食欲の低下（低栄養）
- ・口腔機能や嚥下機能の低下



精神・心理的問題

- ・物忘れ増加
- ・気持ちの落ち込み
- ・意欲が湧かない



社会的問題

- ・外出することがない
- ・相談できる人がいない
- ・近所と付き合いがない

フレイルの予防法

フレイルの予防には適度な運動が最適です。特に体操が効果的と言われています。体操を続けることで筋力や歩行速度が向上するだけでなく、気持ちの面でも良い効果が得られます。また、身近な場所で仲間と集まって体操をすれば参加者同士のつながりが深まります。

このように、身体的、精神・心理的、社会的問題に効果が期待される体操を始めて、住み慣れた地域でいつまでも元気で暮らしていきましょう!



姫路市オススメ体操

いきいき百歳体操

高齢者の方が「住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らす」ことを目指して、姫路市では『いきいき百歳体操』による地域活動を提案しています。

この体操は、おもりを使った筋力運動で、続けることによって筋力がつき、日常生活の体の動きが楽に行えるようになります。また、身近な地域で集まって活動することで、仲間づくりや交流の場、支え合いの場にもなっています。

『いきいき百歳体操』のご案内



生涯現役ガンバルンバ体操

『生涯現役ガンバルンバ体操』は、誰でも気軽にどこでも健康づくりに取り組めるよう考案された体操です。ルンバのリズムに乗って、歌いながら自然に覚えられます。

立って行う体操（立位）と、座って行う体操（座位）の2種類があり、身体の状態に合わせて無理なく行うことができます。

『生涯現役ガンバルンバ体操』のご案内

