



運動で元気はつらつ教室のようす

年齢を重ねても イキイキと輝くために

問い合わせ：長寿介護課 (☎51・2338)

「健康寿命」という言葉を知っていますか？平均寿命に対して健康上の問題で日常生活が制限されることなく、生活できる期間のことをいいます。

平成25年の日本の平均寿命は男性で80.21歳、女性で86.61歳となっています。一方、健康寿命は男性で71.19歳、女性で74.21歳となっており、この平均寿命と健康寿命の差(男性で9.02年、女性で12.40年)が日常生活で制限がある不健康な期間であることを意味します(表1)。

年齢を重ねてもイキイキと輝き続けるためには、この健康寿命をどれだけ延ばすのかが鍵となります。

健康寿命を延ばすために必要な取り組みは、「健康づくり」と「介護予防」です。健康づくりは、普段から元気に体を動かすことで生活習慣病やロコモ(※)、認知症などの発症のリスクを下げることを目指しますが、介護予防では運動だけでなく、地域の中に楽しみや生きがいを持って生活できるような場への参加を促し、生活の質を高めること

を目指します。

下記のとおり、要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方を対象とした介護予防の教室を実施しますので、ぜひご参加ください。

※ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略。骨や関節、筋肉といった運動器の障害のために、転倒や骨折しやすくなり、要介護になるリスクの高い状態のこと

■表1 平均寿命と健康寿命の差(平成25年)

区分	男性	女性
平均寿命(歳)	80.21	86.61
健康寿命(歳)	71.19	74.21
平均寿命と健康寿命の差(年)	9.02	12.40

■運動で元気はつらつ教室 (10月開催分)

体力測定やストレッチ・筋力トレーニングを通して、転ばない体づくりを行い、体の機能の弱まりを予防します。

日程など 表2 参加料 無料

その他 事前に医療機関で検査(無料)を受ける必要があります
申し込み 8月31日までに長寿介護課(☎51・2338)

■運動の自主グループ活動

運動で元気はつらつ教室終了後に、「もつと運動がしたい」という方々の声で自主的に運動に取り組むグループが立ち上がりました。市内10か所で月3・4回継続して運動に取り組んでいます。新しい仲間を募集しているグループもありますので、詳しくはお問い合わせください。



■表2 運動で元気はつらつ教室(10月開催分) ※時間は午後1時30分～3時30分

とき(各全10回)	ところ	定員(申込順)
10月5日～12月21日の月曜日(10月12日、11月23日を除く)	大村校区市民館(大村町字地之神)	15人
10月6日～12月15日の火曜日(11月3日を除く)	大清水まなび交流館「ミナクル」(大清水町字彦坂)	30人
10月7日～12月9日の水曜日	吉田方地区市民館(高洲町字高洲)	各15人
	本郷地区市民館(浜道町字桜)	
10月8日～12月10日の木曜日	岩田校区市民館(中岩田四丁目)	15人
10月9日～12月11日の金曜日	あいトピア(前畑町)	30人