

健康寿命を

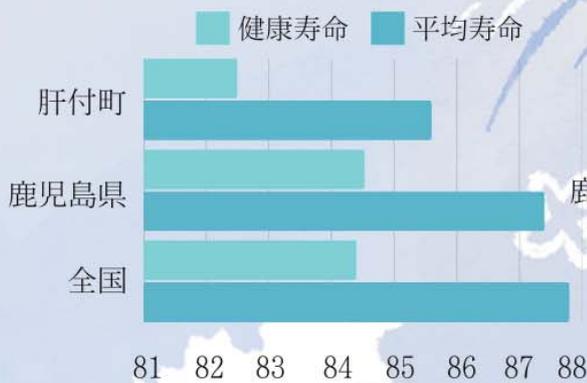
伸ばそう!

平均寿命は、生まれてから亡くなるまでの平均的な期間、**健康寿命**は健康に生活できる期間のことを指します。

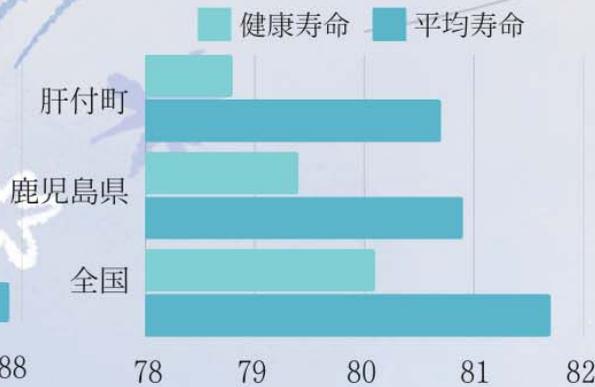
令和4年における肝付町は、県・全国に比べると平均寿命、健康寿命ともに短く、**両寿命を伸ばすことが課題**です。

少子高齢化が進み、医療・介護の担い手が少なくなっている状況の中、国民一人ひとりが健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現するためには、**健康寿命の延伸**を実現することが必要です。

令和4年 女性

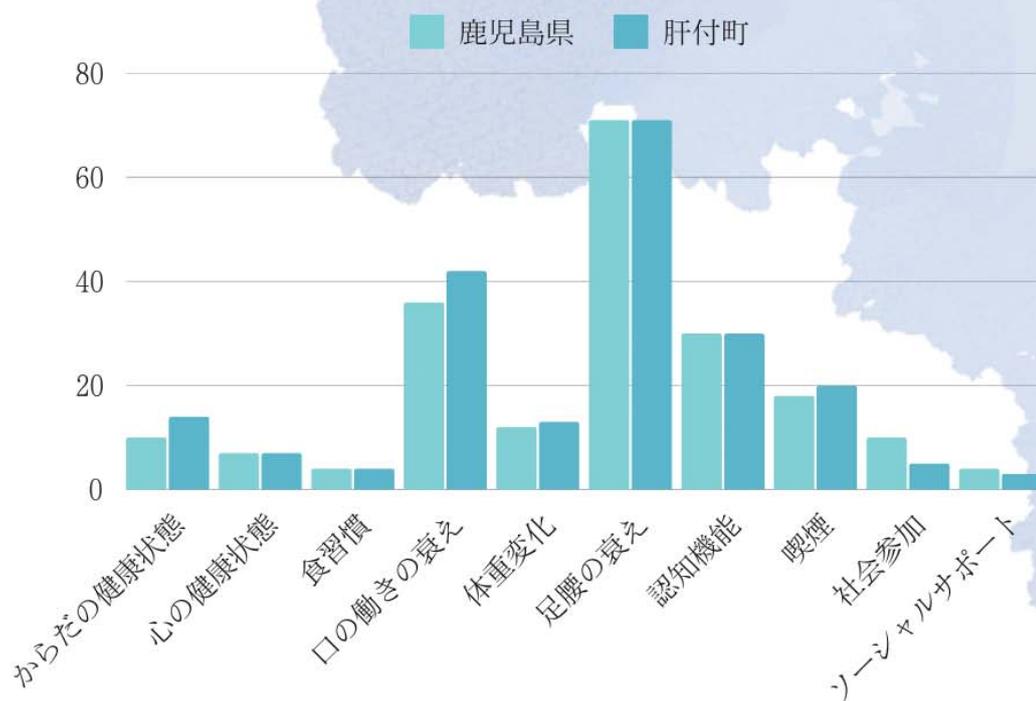


令和4年 男性



からだの衰えの現状

75歳以上の方のアンケートからわかる、からだの衰えをグラフ化してみました。
1番割合が高いのは足腰の衰えで、2番目は口の働きの衰えです。



からだの衰えの現状から、「足腰」や「口の働き」が衰えてきている人の特徴は次のとおりです。

からだの衰えの細分化

足腰の衰えの特徴

- ✓ 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
- ✓ この1年間で転んだ
- ✓ ウォーキングなどの運動を週1回していない



口の働きの衰えの特徴

- ✓ 半年前に比べて硬いものが食べにくくなった
- ✓ お茶や汁物等でむせる



衰えにくい身体づくりを。



- ・ 講話
- ・ 咀嚼（そしゃく）テスト
- ・ 歯磨き実習
- ・ 口腔体操 ほか

【教室内容】

座も実施します。

【教室内容】
口腔教室は、公民館等で開催しています。ご希望により出前講

う感想が多いです。

「教室に参加していると楽しく体力がつく」「姿勢が良くなった」という感想が多いです。

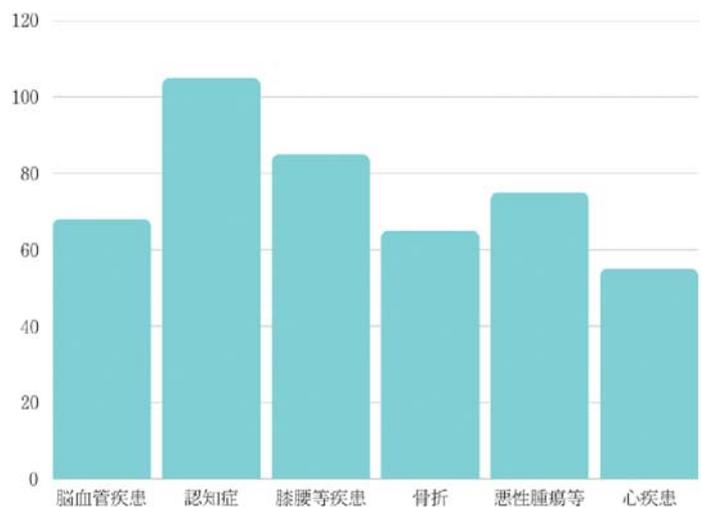
運動も合わせて指導しています。

町で開催している運動教室は、椅子に座ったり、床で安全にできる運動教室で、自宅で続けられる運動も合わせて指導しています。

町で開催している運動教室は、椅子に座ったり、床で安全にできる運動教室で、自宅で続けられる運動も合わせて指導しています。

参加者からは「口がカラカラでしょっちゅう飴を食べていたが、口腔マッサージですぐ潤った」「入れ歯は薬につけたら良いと思っていたけど、すごく汚れていて驚いた」と感想をいただいています。

新規介護認定者の主な原因疾患



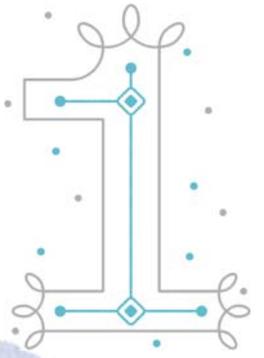
からだの衰えを感じたままでも何もしないでいると、介護の必要な状態に向かっています。介護保険を利用する方の原因疾患では、1位認知症、2位膝腰疾患です。衰えを感じたら、日常生活の中で上手に体力向上、生活改善を心がけましょう。また、ひとりではなく仲間がいると楽しく長続きします。町の実施している教室に参加してみたいかでしょうか。（次頁では町の実施している教室についてご紹介しています。）



椅子ストレッチ教室

椅子に座りながらできるストレッチ体操です。筋肉の柔軟性を高めることで転倒予防や心身のリフレッシュにつながります。

令和6年度は7会場（各会場で月1回開催）で実施し、102名の方が参加しています。
担当課：地域包括支援センター ☎ 0994(65)8419



足腰ぴんぴん若返り教室

参加者の健康度合いに合わせ、ストレッチ・姿勢矯正・筋力維持を日常の生活に組み入れられる内容で開催しています。

令和6年度は8会場で開催し、現在178名の方が参加しています。

担当課：健康増進課 ☎ 0994(65)8412



マシン教室

自分の筋力に合わせて、マシンを利用して筋力の維持・向上を図ります。

毎週金曜日に内之浦保健センターで開催し、現在37名の方が参加しています。

担当課：健康増進課 ☎ 0994(65)8412



ノルディックウォーキング

ノルディックポールを使って歩くことで運動効果がアップし、歩く姿勢も良くなります。

令和6年度は15グループ、104名の方々が週1～2回歩いています。

担当課：地域包括支援センター ☎ 0994(65)8419



この他、ころばん体操や生涯学習課でも運動教室を実施しております。

運動を習慣化し、転びにくいからだづくりに励み、健康寿命の延伸にチャレンジしましょう。

今回紹介しました教室に関するお問い合わせは、それぞれの担当課までお願いします。

お問い合わせ先 肝付町役場 健康増進課 ☎ 0994(65)8412