

お久しぶりです。健康教室！



健康教室の内容

☆ 平均寿命と健康寿命の話

私たちの寿命は伸び続け、

“人生100年時代”といわれています。

「0歳における平均余命」のことを平均寿命、

「元気に日常生活を自立して過ごす期間」のことを健康寿命といえます。

健康寿命は、平均寿命より9~12年短いことが分かります。これは何かしらの支援や介護を必要とする期間が9~12年あるということです。いつまでも元気に過ごすには健康寿命を延ばしましょう。

平均寿命：男性81.4歳 女性87.4歳

健康寿命：男性72.6歳 女性75.3歳

※2019年厚生労働省調べ

☆ 南川体操で健康づくり

座って南川体操→

立って南川体操→

☆ お口から健康づくり

コロナ禍で会話が減り、お口を動かすことが減っていませんか？お口の機能が衰えると健康寿命に影響するといわれています。

「お口機能アップの効果」

- ・唾液分泌を促し虫歯・歯周病予防
- ・免疫力アップで感染予防
- ・飲み込む力を強化し、誤嚥や肺炎予防

「あいうべ体操」



①「あ」と口を大きく開く

②「い」と口を大きく横に広げる

③「う」と口を強く前に突き出す

④「べ」と舌を突き出して下に伸ばす



コロナ禍が続き開催が難しくなった健康教室を3年ぶりに開催することができました。今回は、西区豊浜で毎週木曜に集う「きらきら木曜会」の皆さんと一緒に健康づくりを行いました。きらきら木曜会の皆さんからコロナ禍で外出や運動する機会が減ったとお聞きしましたが、体力の衰えを感じさせないイキイキとした動きや明るく元気な表情を拝見しました。体操の内容にバランスや記憶力を必要とする内容がありましたが、バランスを崩すことなくあっさりとなして、私の想像を超える姿に感動しました。今後も健康教室を通して、地域の皆さんの健康寿命を延ばす手助けができるよう運動を提供していきたいと思えます。