

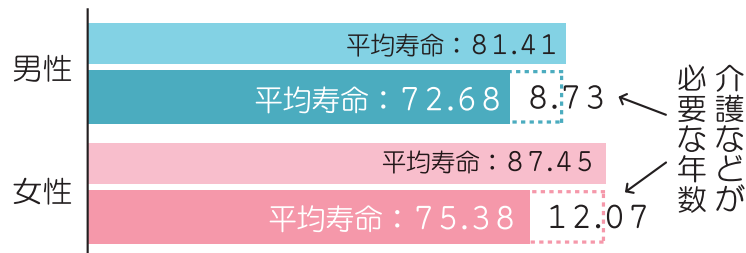
りはっぴねす

ワンポイント  アドバイス！

健康寿命とロコモ

健康寿命とは

介護を受けたり寝たきりになったりせず、自立して健康的な日常生活を送ることができる期間のことです。社会の高齢化が進む現在、「健康寿命を延ばすこと」が重視されるようになってきています。



厚生労働省：日常生活に制限のない期間の平均（令和元年）



ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは

骨、関節、筋肉などの運動器の障害や衰えによって要介護になっていたり、要介護になる可能性の高い状態を言います。メタボとロコモは健康寿命を縮める大きな要因であり、そのリスクは加齢により年々高まります。

ロコモ対策に適度な運動を！

ロコモ予防には、運動が効果的です。

- 適度な運動で、疲れが翌日に残らない程度に
- ゆったりとした気持ちで
- 動作中に息を止めないように
- 痛みがある時は無理をしない



◀ 当院のスタッフが講師として派遣された「健康運動教室」の様子です。

運動教室などを活用

地域包括支援センターなどが地域の皆様のために介護予防につながる活動や講座を行っている場合があるので、活用しましょう。

詳しくは市のホームページまたはお近くの区役所などをご確認ください。

参考：厚生労働省ホームページ / 日本整形外科学会ホームページ