

## 運動で未来をつくる！

日本は世界から見ても平均寿命の長い長寿国ですが、同じ寿命でも健康期間を表す「健康寿命」との間にはおよそ10年間の差があります。いつまでも元気に生涯現役をめざすには、健康寿命をのばすことが大切です。

### ◆健康寿命とは

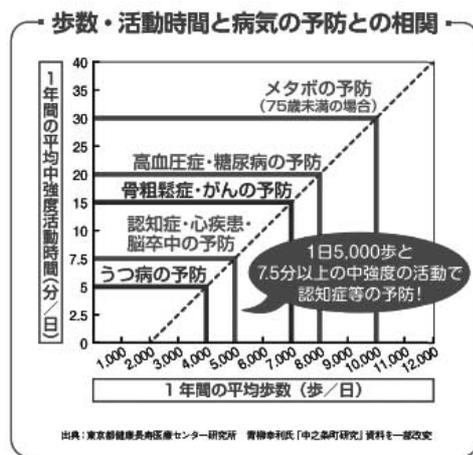
「健康寿命」とは心身ともに健康で、介護などを必要とせず、日常生活に制限なく自立して生活できる期間のことです。

健康寿命をのばして制限のある期間を縮めれば、自分の人生を自分らしく過ごせる期間が長くなります。また、介護の期間も短くなるため、医療・介護費用を削減でき、家族の負担軽減にもつながります。

### ◆運動の効果

適度な運動は血圧や血糖値、筋肉の機能を改善させ、要介護の原因である認知症や脳卒中などを予防する効果があります。一定以上の身体活動がさまざまな病気の予

防につながるといいう研究結果もあります(左図)。



### ◆運動を行う時のポイント

#### ①準備体操

急に運動すると筋肉や関節を痛めるおそれがあります。運動を行う前には、ストレッチなどの準備体操を行い、体を慣らしてから行うようにしましょう。

#### ②水分補給

脱水症状に十分注意し、予防のために運動前、運動中、運動後に水分を補給しましょう。

### ◆手軽な運動

#### ①ウォーキング

これから運動を始める人は、まずは歩くことから始めてみましょう。手軽に行える有酸素運動であるウォーキングは、基本姿勢のポイントをおさえ、腰や膝へ負担をかけないフォームで行います。



また、筋トレなどの運動を組み合わせて行うと、体力の向上につながり、さらに効果が期待されます。

#### ②ストレッチ・筋トレ

ストレッチや軽い筋トレはストレッチ解消や筋力アップのほか、柔軟性を保ち、転倒予防にもつながります。

### 手軽にできる運動をマスター



### ◆安全のために

無理をしないで自分のできる運動をみつけ、楽しく継続し、習慣化されることをおすすめします。

#### ○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係

☎ 43-2836

佐賀支所地域住民課保健センター

☎ 55-7373