

ぴんぴんきらり☆健康寿命日本一を目指します

健康づくり支援課 ☎229-4125 ☎225-1291

健康寿命とは、日常的・継続的な介護を受けることなく健康で自立した生活を送ることができる期間（具体的には65歳に達した人が「要介護2」以上の認定を受けずに生活できる期間）のことです。しかし、川越市民の健康寿命は、埼玉県63市町村のうち男性は37位（17.67年）、女性は50位（20.32年）と低い順位です（令和元年データ）。
いつまでもぴんぴんと健康できらりとした毎日を過ごすために、自身の生活を見直してみましょう。

健康寿命延伸のポイントはフレイル予防！

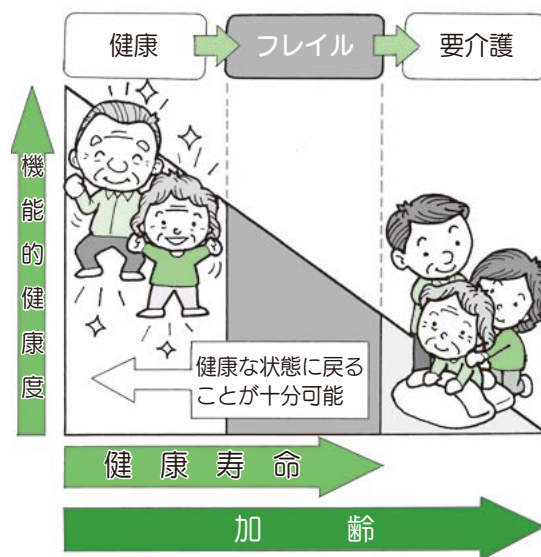
そもそもフレイルとは？

加齢とともに心身の機能が低下していき、健康と要介護の中間の状態にあることを指します。フレイルは、身体機能の低下等による「身体的問題」や、うつ、認知機能の低下等による「精神・心理的問題」、閉じこもりや独居による「社会的問題」等、さまざまな要因が重なることで生じます。

特に近年では、新型コロナウイルス感染症のため、人と会ったり、運動したりする機会が減少することによるフレイルが増加していると言われています。

フレイル予防の対策を立てましょう！

フレイルは早めに対策を取ることで、健康な状態に戻ることが十分に可能です。対策の3本柱となるのが、「歯・口の健康と栄養」「身体活動」「社会参加」です。そのため、日々の食生活や運動習慣の見直しが大切になります。



今日からできる！みんなで健康づくり☆

口腔の健康

口には①食べる②呼吸をする③表情を作る④話す等、日々の生活や、人間が生きていく上で欠かせない重要な働きがたくさんあります。口の機能が衰えると食事や会話を楽しむことができなくなります。
「最近固いものが食べにくくなった」という方は、口の機能が衰えているかもしれません。

あいうべ体操で口周りや舌の筋肉を鍛え、口の機能をアップさせましょう！

あいうべ体操

-
- ①「あー」と口を大きく開く
 - ②「いー」と口を大きく広げる
 - ③「うー」と口を強く前に突き出す
 - ④「べー」と舌を突き出し下に伸ばす

ポイント☆

口は大きく、
ゆっくり、
はっきり
動かしましょう

身体活動

「最近よくつまづくようになった」「少し動くと疲れる」というが増えている方は身体活動が不足している可能性があります。身体活動が低下すると、筋力が低下し、疲れやすくなったり、つまづきやすくなります。

身体活動を増やす行動は、ジムやスポーツクラブに通うことだけではありません。例えば、家事や育児、ペットの散歩、庭の手入れ等、日常生活のいたるところに身体活動が含まれています。

こんなことも身体活動増加に有効です！

テレビを見ながら、かかとをゆっくり上げ下げする



普段より歩幅を広くする
早く歩く



さらに活動量を増やしたい人はスクワットで筋力アップ！

①足の幅を肩幅よりやや広めにし、つま先を斜め外側に向けて、背筋を伸ばして立つ。



②5秒かけてお尻を突き出しながら下ろし、5秒かけてお尻をあげる。



ポイント☆

膝をつま先より前に出さないようにしましょう。無理のない範囲で、1日5回3セットを目安としましょう

*ふらつく場合には、イスの背や壁などに軽く手を添えながら行ってください。

●23ページにも筋力アップメニューを掲載しています。ぜひ、お試しください！

社会参加

「今週は一度も外出していない」「最近ゆううつな気分になる事が多い」「寝つけない、朝は早く目が覚めてしまう」といった項目に多く当てはまる場合、閉じこもりやうつの可能性があるとされています。

社会とつながりを持つことはフレイル予防の一つです。外出・交流・活動で人やまちとつながりましょう。

市では体力アップ倶楽部、ときも体力測定会等の教室を開催しています。広報川越や市ホームページで随時ご案内しています。

*今年度開催分の受付は終了しています。来年度の日時・会場につきましては、4月以降の広報川越、または市ホームページでご確認ください。

*電子申請が可能になった事業があります。詳しくは、各事業のホームページにてご確認ください。

体力アップ倶楽部

対象…市内在住65歳以上の方

タオルやイスを使ったストレッチ、筋力アップ運動、食事・口の健康等の講義を行います。体力に自信がない、きつい運動は苦手という方向けです。



体力アップ倶楽部について

ときも体力測定会

対象…市内在住65歳以上の方

理学療法士による体力測定会です。筋力・バランス等の体力測定を行います。自分の体力を知ることから健康づくりを始めましょう。

理学療法士による講話も行います。