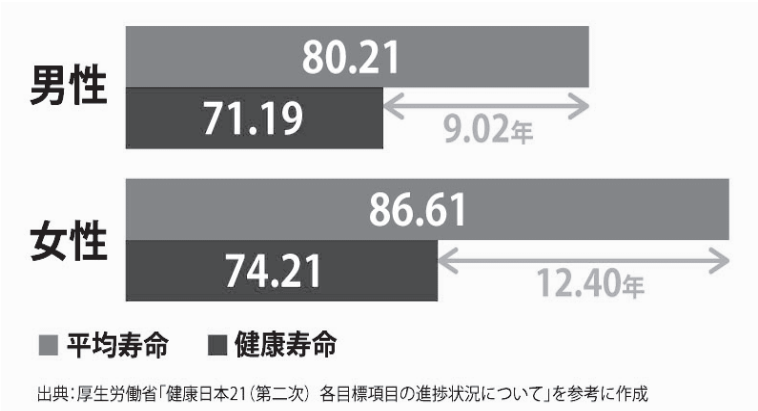
やつしろ元気体操で伸ばそう健康寿命

問合せ
長寿支援課
（本庁仮設庁舎西棟１階）
☎33−4436

平均寿命と健康寿命

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。この健康寿命と平均寿命を比べると、男性で約9年、女性では約12年の差があります。この差は、「健康でない期間」ということになります。本市での介護が必要になった理由は、「整形外科的疾患」が最も大きな要因となっています。「自分らしい生活」を長く続けていくためには、できるだけ早めに介護予防に取り組むことが大切です。

平均寿命と健康寿命の差



出典：厚生労働省「健康日本21（第二次）各目標項目の進捗状況について」を参考に作成

やつしろ元気体操教室いつでも参加者募集中！

「転ばない体づくり」を目的に、市が立ち上げたやつしろ元気体操教室は、今年で12年目となり、市内24カ所の公民館などで開催中です。開催頻度は、月2〜4回程度で、ストレッチ・筋力アップ体操・ダンベル体操・お口の健康体操の4つの種目を1〜2時間程度休憩を入れながら行います。参加者からは、「みんなでするから続けられる。腰の痛みが軽なった」、「仲間と話するのが楽しかばい」などの声があります。

運動が体に良いということは誰でも知っています。でも一人でコツコツ続けるのは難しいものです。教室に参加する仲間と一緒に「転ばない体づくり」に取り組みませんか。

平成27年度養成講座卒業「筋ベル会」のみなさん

▲左から原田さん、本田さん、山田さん

参加者の皆さんから人生経験を聞かせてもらったり、反対に励まされることも多いです。教室からの帰り路は、自然と笑顔になります。

教室を支える「筋ベル会」

やつしろ元気体操教室は、地域包括支援センターとボランティアグループ「筋ベル会」会員で行っています。「筋ベル会」は養成講座を受講後、各教室にて、参加者への声かけ、体操中の見守りなどを担っています。教室に参加することで、生活にメリハリがついて、自身の健康管理にも繋がりますよ。

参加者インタビュー

～最年長殿方編～

上田水男さん　９３歳
（金剛公民館教室）
「天候の悪い日は、無理せずに休みます。マイペースで続けるのが一番。」

～最年長奥方編～

徳永ミサオさん　９５歳
（東陽せせらぎ館教室）
「押し車で10分かけて通ってます。みんなとおしゃべりするのが楽しかです。」