

いつまでも元気に 健康長寿をめざして



健康に毎日過ごすことは、年齢に関わらず誰にとっても大切なことですが、高齢者がいつまでも元気で、自分らしく暮らしていけることが、個人にとっても地域社会にとっても重要なことではないでしょうか。

今回は、元気に長生きする“健康長寿”のために大切なポイントや、保健センターが開いている健康講座を紹介します。

1 足腰の筋力アップ

歩くだけでなく、運動で足腰の筋力をアップさせることを心がけましょう。

簡単な運動として、スクワット（右イラスト）やかかと上げなどが効果的です。何歳になっても運動機能は向上できます。10回を目安に続けましょう。



2 バランス良い食事



バランスよく食べることは、体力を養ってくれます。油分や、肉・卵などの動物性たんぱく質が不足しないように気をつけましょう。

毎日健康に 体びん びん教室

市は、高齢者の体力づくりをサポートする「体びんびん教室」を開きます。

健康な人生を過ごすためには、適度な運動が大切です。楽しく体操したり話を聞いたりして、元気な毎日を過ごしましょう。



◆対象／市内在住の65歳以上で、できるだけ毎回参加できる人 ※循環器疾患で治療中の人は主治医と要相談

◆とき／4月13日～9月28日〈全12回〉下表のとおり いずれも木曜日の午前9時15分～11時30分

◆ところ／大垣市保健センター

◆内容／適切な運動に関する講義、ストレッチ、運動、体力測定など

◆定員／20人（先着順）

◆持ち物／運動ができる服装、タオル、飲み物、筆記具

◆申込／3月3日から、同センター（☎75-2322）へ

4月	13・27日
5月	18・25日
6月	15・29日
7月	13・27日
8月	10・24日
9月	14・28日

ロコモティブシンドロームを予防 （運動器症候群）

筋肉や骨、関節などが衰えて、「立つ」「歩く」などの動作が困難になる状態を、ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）と言います。

ロコモを予防するのに有効な運動のひとつに1分間開眼片足立ちがあります。

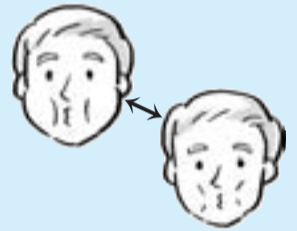


床に足がつかない程度に片足を上げて、反対の足にはつかないようにします。転倒しないように必ずイスなどつかまる物がある場所で行いましょう。左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

3 歯と口のケア

歯と口の手入れは、全身の健康につながります。毎食後のみがきはもちろん、定期的な歯科健診でむし歯などを予防しましょう。

また、口腔体操も効果的です。口を閉じたまま、ほおをふくらませたり、すぼめたり、舌を出して上下・左右に動かしてみましょう。



4 脳力もアップ



人づきあいや趣味を楽しみましょう。料理やゲームなどは頭の体操になります。ストレスをためない習慣を作り、心も元気でいきましょう。

わっ はっ は どう しょう 笑・話・歯 動 場

市は、みんなで楽しく笑いながら、健康に関する話や運動を行う「笑・話・歯動場」を開催しています。定期的に運動したい、ひとりでは続かない、話す機会が少なくなった、こんな人にお勧めです。都合のつく日や会場で自由に参加でき、申込は不要です。ぜひ、お気軽にご利用ください（日程の詳細は市民カレンダーを参照）。

◆対象／おおむね65歳以上の人

◆日程など／原則表のとおりで、月1回実施

◆持ち物／タオル、飲み物 ※興文と西部のみ上靴が必要

◆問合せ／大垣市保健センター（☎75-2322）へ



会 場	開催曜日	時 間
江東地区センター	毎月第1月曜日	13:30～15:30
和合地区センター	毎月第1火曜日	9:30～11:30
興文地区センター※	毎月第1木曜日	9:30～11:30
安井地区センター	毎月第1金曜日	13:30～15:30
老人福祉センター	毎月第2火曜日	9:30～11:30
宇留生地区センター	毎月第2水曜日	9:30～11:30
赤坂東地区センター	毎月第2金曜日	13:30～15:30
西地区センター	毎月第3木曜日	9:30～11:30
中川地区センター	毎月第3木曜日	13:30～15:30
荒崎地区センター	毎月第3金曜日	9:30～11:30
日新地区センター	毎月第4月曜日	13:30～15:30
青年の家	毎月第1金曜日	9:30～11:30
青墓地区センター	毎月第3水曜日	13:30～15:30
川並地区センター	毎月第3金曜日	13:30～15:30
西部研修センター※	毎月第4火曜日	13:30～15:30
東地区センター	毎月第4水曜日	9:30～11:30
情報工房	毎月第4木曜日	9:30～11:30