

# 今から考える老いの支度と健康寿命

全6回 講座

誰もがいつかは迎える老い。老後をより良く生きるために、そろそろ老いの準備運動を始めませんか。いつまでも元気に過ごすために健康寿命を延ばすことが鍵となります。生き方上手への“ひけつ”が学べます。



## Q. 「平均寿命」と「健康寿命」を知っていますか？

### A. 元気に自立して過ごせる期間のことを「健康寿命」といいます

「健康寿命」＝平均寿命－支援や介護等を必要とする年数（2016年 厚生労働省健康寿命より）

	日本人の「健康寿命」	平均寿命	要介護等年数
男性	72.14歳	80.98歳	8.84年
女性	74.79歳	87.14歳	12.35年

☆フレイルチェック☆ 自分は大丈夫かな…と不安に思う方はフレイルチェックを。

- ①体重減少 ②疲労感 ③歩行スピードが遅くなった ④筋力の低下 ⑤身体活動の低下  
3つ以上当てはまる場合はフレイルの可能性があり要注意!!

No.	日時	テーマ	講師
1	6月21日(金) 午前10時～11時30分	エンディングノート&リビング・ウィル ～上手に年を重ねるための自己点検～	相続手続き支援センター 戸井田 望氏
2	7月10日(水) 午後2時～3時30分	健康寿命を延ばすために ～生活習慣を振り返りロコモ対策～	飯網病院 伊藤 一人院長 理学療法士
3	7月23日(火) 午前10時～11時30分	フレイル対策(栄養編) ～知らず知らずのうちに低栄養?～	腸活環境育成協会 神谷 陽子氏
4	8月6日(火) 午前10時～11時30分	フレイル対策(運動編・第1弾!!) ～転倒予防の筋力トレーニング～	健康運動指導士 青柳 範子氏
5	8月27日(火) 午前10時～11時30分	フレイル対策(運動編・第2弾!!) ～健康吹矢で腹式呼吸と口腔ケア～	県ｽｰｯｸｲﾝﾌﾙｰ吹矢協会 小平 はる美氏
6	未定	フレイル対策(社会参加編) ～詳細は1回目の講座で発表～	おたのしみに

会場：飯網町民会館併設「元気の館」

定員：各回20名

参加費：1回～5回 無料

申込み先： 飯網町社会福祉協議会  
ボランティアセンター  
電話 253-1001

### 講座1

## エンディングノート&リビング・ウィル

人生90年といわれる時代もすぐそこまで。

長い老後をよりよく過ごすために、自分の人生をみつめてみませんか？

自分らしく生きるために、もしもの時にあなたの大切な人が困らないように、自分の希望を書き残し、これまでの人生を振り返ることで、これからどう生きていきたいのか考えるきっかけになることでしょう。

自分と向き合い、安心して今を生きることができる方法を学べる講座です。

### 講座2

## 健康寿命を延ばすために

わが国の平均寿命は戦後の食生活の改善などによって飛躍的に伸び、いまや世界有数の長寿国となりました。

反面、生活習慣病の発症率は高齢になるほど高まり、これに起因して寝たきりや認知症になる高齢者の増加が深刻な社会問題となっています。

誰もが健康でいきいきとした生活を送りたいと願うもの。健康寿命を阻害する疾病から生活習慣を振り返り、健康寿命の延伸について学べる講座です。

### 講座3

## フレイル対策（栄養編）

運動の効果が発揮されるためには、筋肉の素となるたんぱく質が不足しないよう、日々の食事で十分摂取することが大切です。

栄養不足はフレイルと隣り合わせ。

食べることの重要性やバランスの良い食事を意識して、脱！低栄養について学べる講座です。

### 講座4

## フレイル対策（運動編①）

誰もが毎年加齢していきます。加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態が「フレイル」です。

筋力、身体機能の低下により、転倒の危険性も高まります。足腰の筋力をつけて体力低下の予防について学べる講座です。

今から考える

**老いの支度と健康寿命**



はじめましょう！

健康寿命を縮める「フレイル」予防

### 講座5

## フレイル対策（運動編②）

深い呼吸をゆっくりして精神を集中して行うスポーツ吹矢。横隔膜を上下に動かして多くの酸素を吸い込む腹式呼吸による呼吸器の訓練と内臓のストレッチ、筒をしっかり咥えるため口輪筋の強化ができ、自然に唾液の分泌が促され口腔ケアにもつながります。

忍び寄るフレイルを吹き飛ばしましょう！体力低下の予防講座・第2弾です。

### 講座6

## フレイル対策（社会参加編）

この講座の内容については、第1回の講座でお伝えします。

なお、参加者の募集も、6月21日以降となります。

