

健康通信

自分の体の年齢を知って健康長寿！！

健康寿命と平均寿命の差ご存じですか？
差＝誰かの助けが必要な期間。
まずは自分の体の年齢を知って、
健康寿命を延ばしましょう！！

※健康寿命＝日常的に介護を必要としないで、
心身ともに自立している期間

健康寿命と平均寿命の差

	健康寿命 (令和元年時点)	平均寿命 (令和元年時点)	差
男性	72.68 歳	81.41 歳	8.73 歳
女性	75.38 歳	87.45 歳	12.07 歳

差を少なくして
いくことが大切



※内閣府令和5年版高齢社会白書より

自分の体の年齢を知るには！？

自立体力測定・・・4つの簡単なテストで自分の体の年齢が分かります。

1 歩く、横断歩道を渡るなどの、歩行能力を測定します。

歩行

コーンの外側をジグザグに歩き、7m先のコーンを回ったら、帰りはまっすぐ戻ってくるまでの歩行時間を測定します。

測定用具 コーナーコーン/ラインテープ

2 着替える、段差をまたぐなど、身体調整能力を測定します。

身体調整

トレーニングチューブを、3回連続で回し終わる時の身体調整にかかった時間を測定します。

測定用具 トレーニングチューブ

3 家事をする、ボタンをはめるなど、手作業能力を測定します。

手作業

2列のペグを両手で同時に左右外側の穴に移動し、次に片側の手ずつ元に戻すまでの手作業にかかった時間を測定します。

測定用具 ペグボードセット

4 起きる、立つ、座るなどの、姿勢変換能力を測定します。

姿勢変換

仰向きで寝た姿勢から立ち上がり、「イスに座る」「イスから立ち上がる」の動作を2回行います。最後にリングを拾い、頭の上上げるまでの姿勢変換にかかった時間を測定します。

測定用具 ストレッチマット/ラインテープ/パワーリング

※走る・跳ぶなどの激しい動きはありません。

5月に自立体力測定を下記の3施設で開催します！！

- ・B&G 海洋センター
- ・ふれあいセンター21
- ・大松沢社会教育センター

詳しくは広報と一緒に配布されるピンク色のチラシをご覧ください



健康豆知識 クイズ

Q 記憶力を高める効果があると言われている食べ物は次のうちどれでしょうか？

- ①クルミ ②ヨーグルト ③シソ →正解は裏面下部！

裏面へ続く →

自立体力測定参加者限定お出かけ会を開催！

自立体力測定に参加して日帰り旅行を楽しみましょう♪



平成31年8月
天童ワイン工場



令和4年9月
仙台公演木下大サーカス



令和5年8月
南三陸311メモリアル



自分の体の年齢を知り、さらに参加者と話して
笑って楽しんで健康長寿！毎年自立体力測定を受けて
健康維持の目安にされている方もいます♪



※自立体力測定の結果は6月頃に自宅に郵送されます。お出かけ会は8月末頃を予定しております。

元気アップ教室で笑って楽しんで健康長寿♪

軽体操・健康講話・レクリエーション・お茶のみ会



各地区分館で6～7月に開催します♪
ご近所の方と楽しい時間を過ごしませんか??

詳しくは広報と一緒に配布されるチラシをご覧ください♪



正解は①クルミ
クルミには、脳に良い成分がたっぷり含まれています。クルミを食べることで記憶力は高まり、さらに脳卒中や認知症予防にもなると言われています。

