



元気アップ教室

健康通信

令和元年7月 No.21
大郷町社会福祉協議会
大郷町粕川字東長崎31-7
TEL : 359-2753



人生100歳時代！

最近よく「長寿化が急激に進んでいる」と耳にするようになりました。新聞などでは近い将来の平均寿命が100歳以上になると言われています。この恩恵を心身共に健やかに暮らしていくため、また健康寿命を延ばす生活とはどんなことなのでしょう…？

人生のイメージ



40年

心も身体も 元気に過ごしたい！

大郷町の健康寿命が何歳かを調べたところ、県平均を下回り全35市町村中、男性31位の78.41歳、女性も県平均を下回り16位で83.98歳でした。
(データからみみやぎの健康概要版～平成30年3月発行より～)



医学の進歩によって、平均寿命がどんどん延びています。
40年以上の長い高齢期を健康に過ごすためには、早い段階から介護予防・健康長寿を意識することが重要です。

健康寿命を延ばすためのキーワード

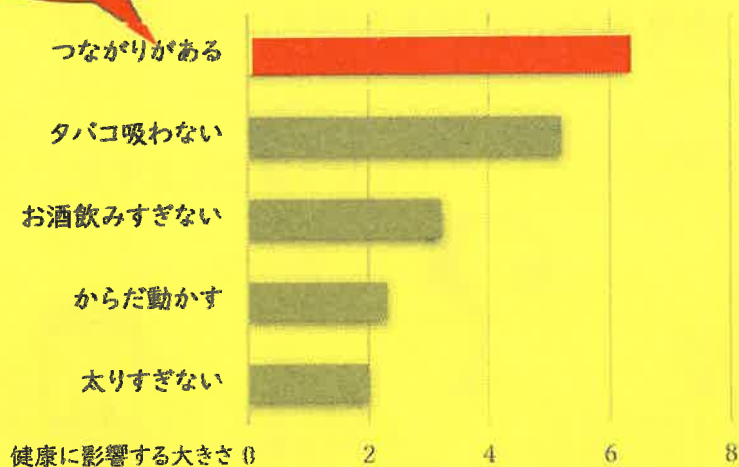
つながり

「つながり」と寿命の関係

下のグラフは、長生きに影響するライフスタイルは何なのか？という研究結果をまとめたものです。

健康長寿の秘訣

一番！



(<https://journals.plos.org/plosmedicine> より引用)

図が示している通り、「つながりがあること」が一番影響するようです。

孤独で寂しく暮らす人より、友人や気の合う仲間と楽しい時間を過ごす人の方が健康寿命は延びます。

時には、自分と違う年代、性別、仕事、外国の人と交流を積極的に行って「つながり」を増やしてみましょう。



～つながりの場～

元気アップ教室

「笑う門には健康きたる」
つながって笑って健康長寿♪

年3回、各行政区分館で行っております♪

健康長寿のヒントになるお話や
軽体操・お茶のみなど。
地域の皆さんとぜひ
一緒に楽しみませんか？



※詳しい日時は、町広報及びチラシにてご確認ください