

女も

男も

健康寿命を延ばしたい!!

いくつになっても「今」を楽しむために…

健康であれば、仕事や趣味に充実した毎日を送ることができます。しかし、要介護状態になると、自分のしたいことができなくなるばかりか、家族や周囲の人々の助けが必要となります。

厚生労働省の平成28年国民生活基礎調査によると、家庭内で介護を行っている者を性別で見ると、男性34.0%、女性66.0%で女性が多くなっています。また、介護・看護の理由による離職者数を見ても、74.0%は女性となっています。(内閣府：平成29年版高齢社会白書より)

問題解決のためには、家庭生活・社会活動において、男女が対等な立場で互いに協力し合う姿勢が必要です。そして、健康への意識を高め、男女共に「自分のことは自分でできる」期間を長くしていくことが大切ではないでしょうか。

女性も男性も自分らしく「今」を生きていくために、楽しく、健康寿命を延ばしませんか？

「健康寿命」を知っていますか？

65歳になった人が健康で自立した生活を送れる期間
⇒「要介護2^(※)」以上になるまでの期間です。(埼玉県版健康寿命)

(※) 要介護2とは
食事や排せつ、移動など日常生活で介助が必要となる状態

心の健康のためには…

「きょういく」 & 「きょうよう」 見つけよう!!

教育と教養ではありません。「今日行く」所と「今日(すべき)用」はありますか？
この二つを作って、日々の生活に生きがいを見つけれませんか？

月1回の床屋・美容院・エステ

月1回の習い事、サークル

月に1度が4回あれば、

月1回の歯医者、病院の健診・検査など

月1回のボランティア活動

週1度の活動になる!

どんなものがあるでしょう？例えば……

部屋の掃除

断捨離をしてすっきりする
計画をたてて片づける



料理教室!!

夢はホームパーティ…



朝霞市の公共施設を利用した ことありますか？

- ☆図書館 (市内2ヶ所)
 - ☆博物館
 - ☆公民館 (市内6ヶ所)
 - ☆体育館
 - ☆わくわくどーむ
- それぞれの場所でいろいろな講座・企画・イベントをやっています!!

黒目川ウォーキング!!

かもの親子を観察して写真に撮る!
SNSにアップしてつながる!



サークル活動に参加する



地域のサークル活動やボラン ティア活動に参加してみませ んか？

- ☆市民活動支援ステーション
 - ☆公民館 (市内6ヶ所)
 - ☆生涯学習ガイドブック「コンパス」
- ここで、各種サークルやボランティア活動など、いろいろな情報が探せます!!



何歳になっても目標を持つことが
大切。達成できなくてもかまわない。
目標があるだけでワクワクする☆

誰もいずれば一人の時間が訪れる。
その時の為に今から何ができるかな。
地域の仲間を作り、交流の輪を広げ
よう!!





でも、女性は要介護期間も男性より長いから、男女共に健康に取り組んでいきたいね。

やってみよう!!

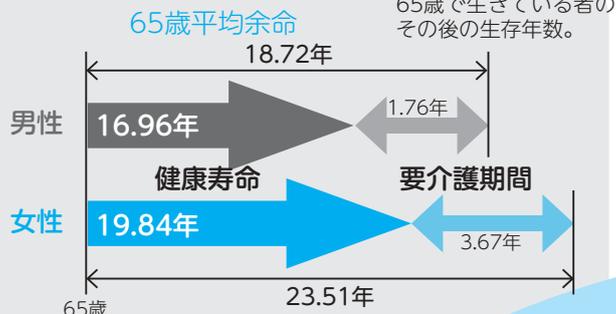
7つのロコチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない



女性の方が平均余命も健康寿命も長いんだね。どんなことに気をつけたら、男性も長く元気でいられるんだろう。

(埼玉県の現状 平成27年度)



体の健康のためには…

1つでも当てはまればロコモ^(※)の心配があります。0を目指してロコトレ(ロコモーショントレーニング)にチャレンジしてみましょう。

(※)ロコモとは…運動器の障害のために移動機能の低下を来した状態を、「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高まります。

トレーニングで予防しよう!!

- 動作中は息を止めないように
- 無理せず自分のペースで

★バランス能力をつける「片脚立ち」

- 左右1分間ずつ、1日3回行いましょう

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。

★下肢筋力をつける「スクワット」

- 深呼吸をするペースで5～6回繰り返します
- 1日3回行いましょう



膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。

膝が出ないように注意

食生活でも予防しよう!!

骨や筋肉の“素”は毎日の食事から

骨を作る材料
カルシウム

骨を強くする
ビタミンD
ビタミンK

筋肉になる
たんぱく質



1日3回の食事からバランスよく摂ることが大切です

転用・転載元:ロコモ チャレンジ!推進協議会WEBサイト

協力員感想

- ★夫婦で健康寿命が延ばせるように、家の中でもながら筋トレやストレッチ等、少しでも体を動かすように夫と一緒に心がけていきたいです。(フェザー)
- ★定年退職してから家にこもりがちな父の「きょういく」や「きょうよう」が増えるよう、父が興味を持ちそうな市民向け講座や催しを探して、勤めてみようと思えました。(シャチ)
- ★闘い疲れるアンチエイジングではなく、楽しく生活の質を上げるといふ「生き方」を知りました。家族や友人とこのテーマを共有し、「今日行く」先での話題づくりにもなりそうです。(ちゅう)
- ★いつまでも楽しく元気に生活できるよう、夫婦で協力していこうと話合いました。夫は料理教室に行くことを決めたようです。(モンブラン)

【Book コーナー】

好奇心ガール、いま101歳 しあわせな長生きのヒント
笹本恒子・著 小学館文庫

年齢を重ねることにワクワクしてくるような本です。日本人初の女性報道写真家である著者が、関東大震災、戦争、夫の闘病など数々の困難を乗り越え、フォトジャーナリストとして復活した時の年齢は71歳。常に好奇心旺盛で、年齢に関係なくさまざまなことにチャレンジしてきた人生を振り返りつつ、現在の生活や心情を楽しく語っています。いつまでも楽しく自分らしく生きる秘訣がたくさん詰まった本です。

【そよかぜ協力員】



～♪それいゆぷらざ(女性センター)を是非ご利用ください♪～

それいゆぷらざでは、情報・交流コーナーにおいて男女共同参画に関する図書の出し出しや情報発信(情報紙や講座のチラシの設置・インターネット閲覧など)を行っています。是非お立ち寄りください。また、団体登録も行っています。

※男女平等推進情報「そよかぜ」は、公募市民の企画・編集協力員と協働し、広報あさか9月号と3月号に掲載しています。

☎/それいゆぷらざ(女性センター) ☎463-2697