



脳

動きが鈍くなり
認知症に接近

骨・関節

もろくなり、
どんだん
□□□に…

血管

柔軟性を失い、
動脈硬化が
進行しやすい

同じ年齢でも健康状態に差がつく高齢世代。体を動かさない人ほど生活習慣病が悪化しやすく、□□□シンドローム（運動器症候群）や認知症を発症しやすいことがわかってきます。その先に待っているのは、生活

動いて歩いて健康寿命を延ばそう！

動かない時間が長いと……

心臓

血管を送り出す
ポンプ力が
低下

内臓

脂肪が
たまって
肥満に…

筋肉

歩行を支える
大きな筋肉量
が低下

習慣病の合併症や寝たきりなどの要介護状態。そうなる前に、生活の中で、健康づくりのために体を動かす機会を増やしましょう。健康寿命を縮める一番の原因は「年齢」ではなく、「体を動かさないこと」です。

生活シーンに合わせて 手軽に…

+10分

- 趣味やスポーツで…
- スポーツの応援
 - 立って絵を描く
 - 太極拳
 - グランドゴルフ

- 生活の中で…
- 朝**
- ラジオ体操
 - 布団の上げ下ろし
 - ウォーキングや犬の散歩
- 昼間**
- 掃除や洗濯などの家事
 - 徒歩や自転車で買い物
 - 庭の手入れ
- 夕方**
- 孫と遊ぶ
 - 立って血洗い
 - テレビを見ながらストレッチ

今、あなたは1日のうちに何分身体活動をしていますか？じっとしていない時間を10分単位で増やすと考えれば、家事をしたり、散歩をしたりするとすぐに過ぎる時間です。

あなたの1日の生活シーンの中で、+10分ができそうなところをチェックしよう。

**目標は1日40分！
生活に合わせて+10分を組み合わせましょう**

「ぴあサロン」～家族のつどい～
11月19日（水）13：30～15：30 ふれあいプラザ

認知症の方を介護している家族のつどいです。「認知症の方の介護」という共通の内容で、心に溜め込んだ想いを話してみませんか。介護の工夫や情報も集まります。会場内の話は外にもらさない事を条件に、色々な事を語り合ひましょう。

詳しくは _____

湯浅町地域包括支援センター（健康福祉課内） ☎64-1120