

健康便り

第 8 号 2022 年 10 月

天嶽院下自治会（協力）ラジオ体操会

御幣下公園ラジオ体操（月水金）

- ◎3月～4月：朝7時
- ◎5月～10月：朝6時30分
- ◎11月～12月中旬：朝7時
- ◎12月下旬～2月：冬季休止

ラジオ体操会ウォーキング（水曜）

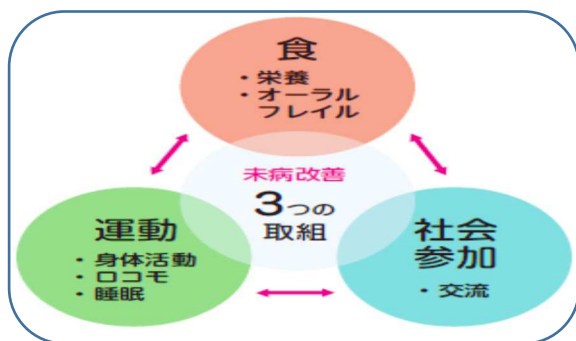
- ◎開催：毎週水曜、午前9時30分
- ◎集合場所：御幣下公園
- ◎コース：1時間半以内の行程
- ◎12月下旬～2月：冬季休止

健康コーナー

”未病改善で健康長寿”

（資料：神奈川県、構成：島田）

未病改善への三つの柱



「未病」とは？



心身の「健康」と「病気」の間を連続的に変化する状態を「未病」と表現し、日常の「未病改善」により、フレイル（心身の活力低下）を予防し、健康寿命を延ばす「三つの取組み」を神奈川県は推進しています。

未病改善への三つの取組み

食

- 栄養（バランスのよい食生活をおくる取組み）
- オーラルフレイル（歯・口腔機能の低下）を防止
- ◎肉・魚など動物性たんぱく質と色々な食品をバランスよく食べる
- ◎お口の健康を維持する歯科検診や健口（けんこう）体操の励行 など

運 動

- 身体活動（日常的なスポーツ・運動）の励行
- ロコモティブシンドローム（人の運動機能の低下による「立つ」「歩く」等の機能低下）の予防・進行防止
- 適度な睡眠の確保
- ◎運動やウォーキングなど週 1 回以上 など

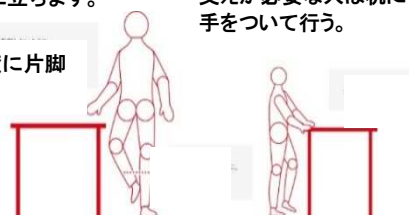
社会参加

- 交流（人と人の出会い・ふれあい・交流を進める取組み）
- ◎趣味やボランティア活動への参加、就労
- ◎地域のゲートボールや老人クラブへの参加
- ◎地元の公園愛護会やラジオ体操会、ウォーキング会への参加 など

「脚・腰」日常ストレッチ

① 片脚立ち

1. 転倒しないように、必ずつかまる物がある場所に立ちます。
2. 床につかない程度に片脚を上げる。



左右とも 1 分間で 1 セット、1 日 3 セット

ポイント

- ・姿勢はまっすぐに。
- ・支えが必要な人は机に手をつけて行う。

② スクワット

1. 足を肩幅に広げて立ちます。



2. お尻を後ろに引くように、2～3秒かけてゆっくりと膝をまげ、ゆっくりと戻る。



スクワット出来ない場合

イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返す。



5～6回で1セット、1日3セット