

自宅でも取り組める介護予防に繋がる運動

お住まいの地域には定期的に体操教室や体力測定が出来る場所もあります。しかし、コロナ感染の予防で開催出来ない場所も多い状況です。**自宅でも出来る運動の参考になるよう、以下を紹介します！**

- ロコモーショントレーニング

URL : <https://onl.la/fhwtD5D>



- コグニサイズ

URL : <https://onl.bz/6K4YWta>



静岡県作業療法士会でも一般の方向けに生活のお役立ち情報を発信しております。ぜひご覧下さい。

- URL : <https://x.gd/NrHHF>

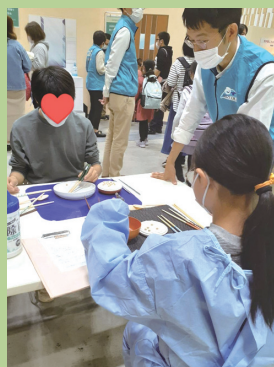


静岡県作業療法士会の活動報告

沼津ふくし祭り
ブース出展



メディメッセージ
ブース出展



高校生に向けての
出前授業



その他各地域へ講師派遣など実施しています

ずっと、元気！もっと、あなたらしく！

発行所 公益社団法人 静岡県作業療法士会

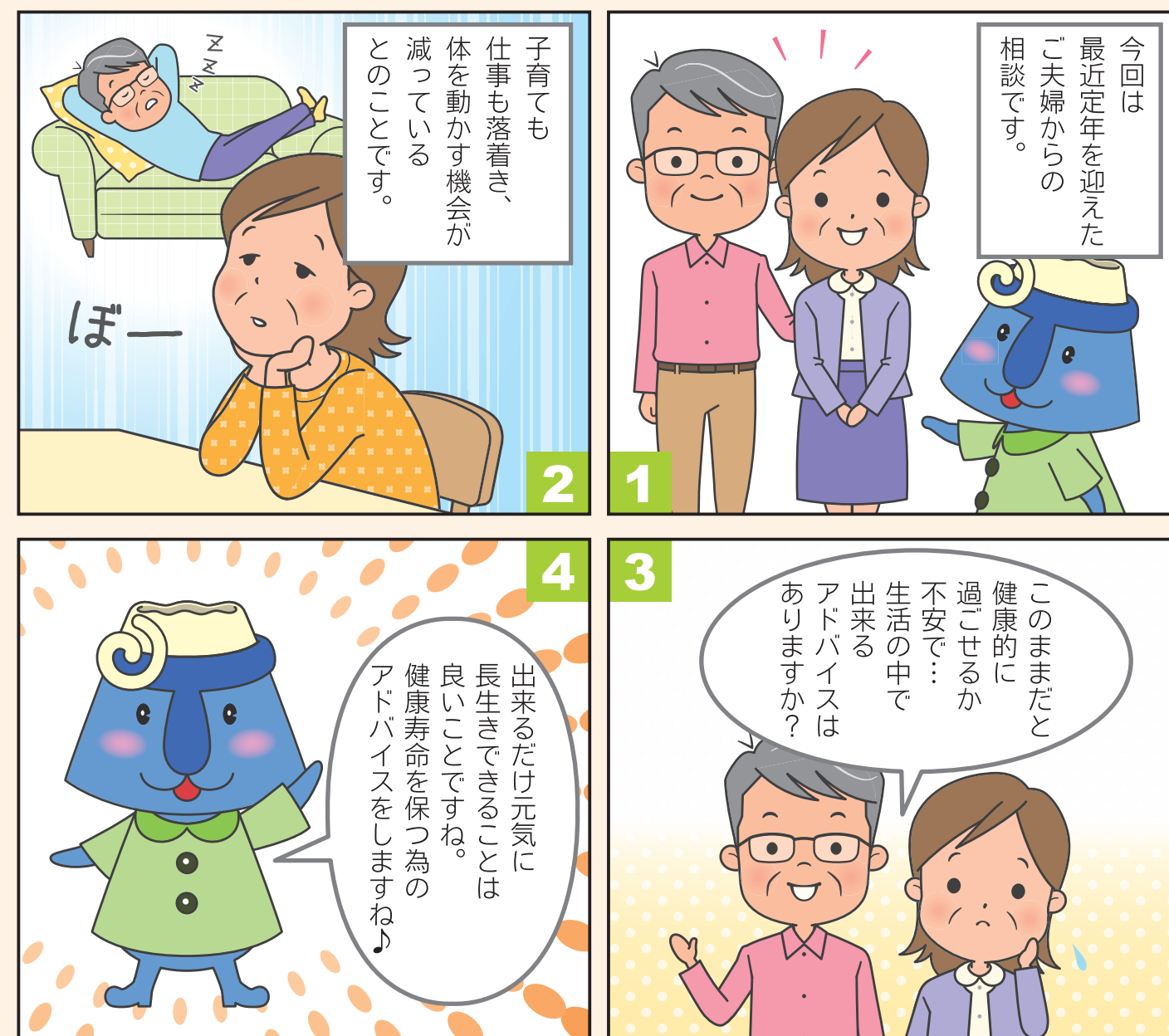
発行人 岡庭 隆門／編集人 大石 裕也 伊海 友雪／印刷 (有)ティーケーピー

事務局 〒420-0033 静岡県静岡市葵区昭和町9-5 第2大石ビル8階

電話 : 054-266-6561 FAX : 054-266-6569

公益社団法人 静岡県作業療法士会

健康寿命とは？健康的に過ごす秘訣は？



今回は健康寿命についてお話しします。
生活の中で工夫出来ることを
作業療法士の視点をお伝えします。



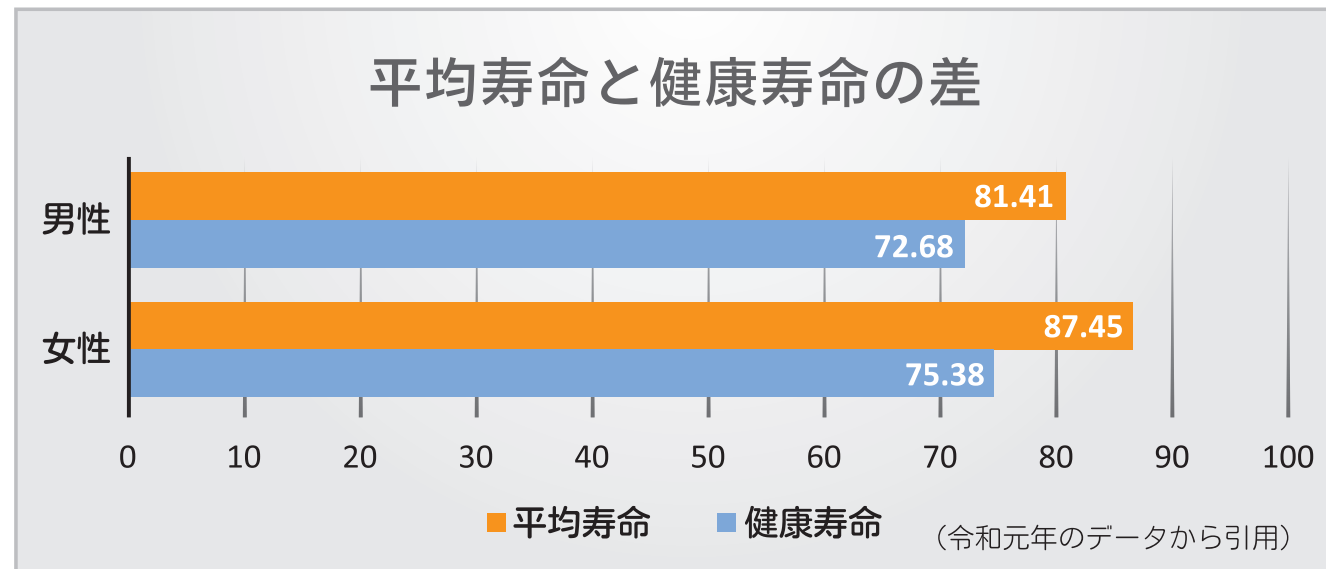
しずおか
作業療法だより

第7号



平均寿命と健康寿命とは？

「平均寿命」は0歳から何歳まで生きられるのか予測したものです。「健康寿命」は心身ともに健康で介護等を必要としない自立した生活が送れている期間のことです。

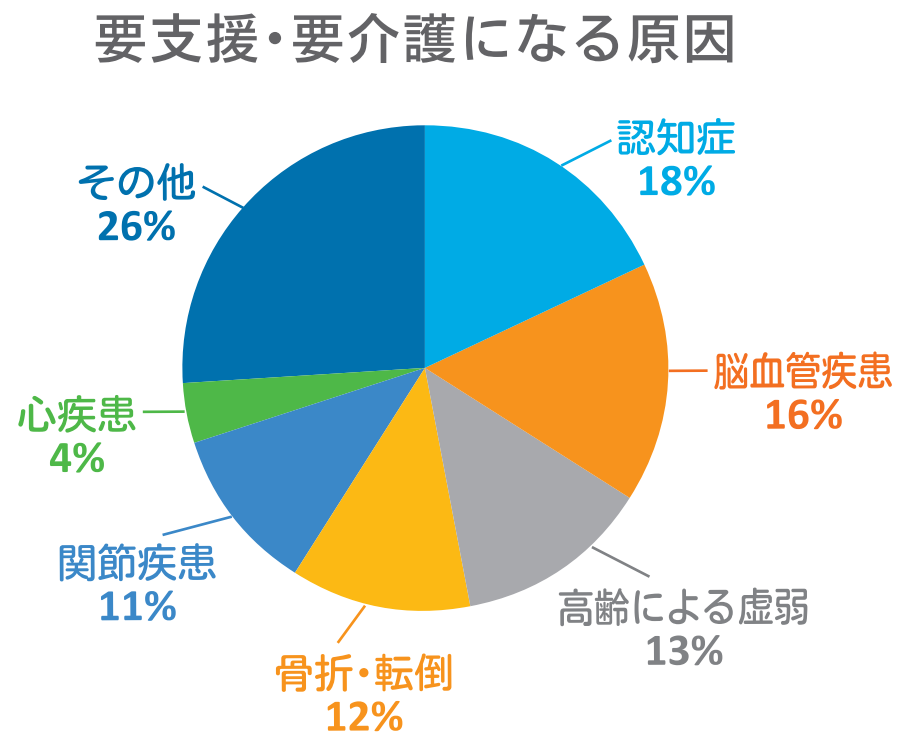


近年では単に長生きすることだけでなく、「健康寿命」を伸ばすことで、生き生きと自立した生活を長く送ることが注目されています。

健康寿命を縮める要因は？

健康寿命を延ばす為には、介護を必要としない状態を長く続けることが大切です。左記の図は、介護が必要となった疾患等です。

これらになる原因は加齢だけでなく日々の生活習慣も影響しています。



毎日の生活で心掛けることは？

1 健康寿命を保つために必要な3つのポイント

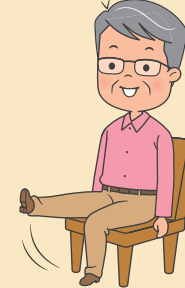
栄養

バランスの良い食事を取ることは、栄養を取ることだけでなく口腔機能の維持にも繋がります。



運動

日々の運動習慣によって、筋力低下の維持に繋がり、転倒、骨折を防ぎます。



社会参加

趣味・ボランティアなど自分にあった活動を地域で続けることで、日々の生活の中で、介護予防に繋がります。



2 日常生活で出来る運動量を増やせる工夫

普段やっていることを少し変えるだけで、運動が苦手な方でも運動量を増やすことができます！

近所への買い物は徒歩や自転車です！



エスカレーターなどなるべく使わない！



ランチなどは少し遠くに出かける！



ご近所の友人とは直接会って話す。



買い物の時などにカートを使わない！



掃除の回数を増やす！



モップや雑巾などの道具を使って掃除をする！



一緒に地域活動やボランティアに参加する！

