



健康寿命伸ばすために出来ることは??

まだまだ寒い毎日です。くれぐれもご自愛くださいませ。

さて今回は、今回は**健康**についてです。

特に「**健康寿命を伸ばすためにできること!**」についてお伝えします。

理学療法士が「健康寿命とは」、「平均寿命との違い」、「健康寿命を伸ばす」、「自宅でも出来る運動」をご紹介しますと思います。



1. 健康寿命とは

健康寿命とは、...?

「健康上の問題で**日常生活が制限されることなく生活できる期間**」のことです。



令和元年時点での健康寿命は、
男性:72.68年、女性:75.38年となっています。

平均寿命と健康寿命の差は、日常生活の制限を受ける不健康な期間を意味します。



2. 平均寿命との違い

平均寿命とは、...?

生まれてから亡くなるまでの余命期間を平均したものをいいます。



令和5年の平均寿命

男性:81.05年、女性:87.09年

ちなみに、令和3年から連続で平均寿命が前年度を下回っています。⇒**新型コロナウイルスの影響**



3. 健康寿命を伸ばす

健康寿命を伸ばすために必要なこと3つ



①生活習慣の改善

⇒禁煙・過度な飲酒を控える・十分な睡眠をとる

②運動

⇒高齢者の場合は散歩やラジオ体操など、毎日40分程度の運動が推奨されています!

③食事 ★タンパク質を中心にバランス良く!

⇒食事の内容だけでなく、口腔内も清潔に保つなどが非常に重要となります!



4. 自宅で出来る運動

タオルを使用した股関節の運動を紹介したいと思います!



※
腕だけで持ち上げないように足の力もしっかりと入れながらやりましょう!

もし、担当ご利用者様やそのご家族様などでお困りの声がありましたら、是非ご相談下さい!