

ロコモティブシンドロームにならないために

年齢を重ね、運動をする機会が減ると、骨、関節、筋肉が衰えて、「立つ」「歩く」といった動作が困難になります。その結果、**要介護状態や寝たきり**になってしまうこと、そのリスクが高い状態のことを**ロコモティブシンドローム(運動器症候群)**といいます。



めざせ! 健康寿命日本一!

奈良養生訓

vol. 89

日常生活の中で取り組める健康情報を発信します



奈良県総合リハビリテーションセンター 宮内 義純 院長

平均的な日本人は老後、男性で約9年間、女性にいたっては約13年間も、寝たきりを含む要介護状態にあります。衰えは下半身からやってくるといわれています。いつまでも「衰えない」「痛まない」「動ける」足腰でいるために、運動することが大切です。難しいことをする必要はなく、買い物や通勤で回り道をしたり、ラジオ体操、自転車に乗るなど、自分にあった運動を習慣づけましょう。

ロコモティブシンドロームを予防し、健康で長生きするには

おでかけ健康法

「運動する時間がない」、「運動は苦手」という人には、「歩く」ことに着目した「おでかけ健康法」がおすすめ。単に歩数を増やすだけでなく、**中強度の歩行(うすら汗ばむ程度の速歩きなど)**の時間がどれくらい含まれているかが重要です。中強度の歩行を実践するため、買い物は徒歩で行くなど、積極的に「おでかけ」しましょう。



「おでかけ健康法」をより効果的に!

奈良県健康ステーション

- 健康機器で気軽に**健康チェック**ができます。
- 日々の歩数や中強度の歩行時間がわかる**活動量計**を貸し出しています。
- **健康サポーター**が健康づくりをお手伝いします。

近鉄百貨店橿原店 6階

時 店休日を除く10時～19時 ※年末年始は休み



リーベル王寺東館 5階

時 月・火・木・金・土の 10時～16時
※水・日・祝・年末年始は休み

天理市、大和高田市、明日香村でも、市町村営の健康ステーションが設置されています。

問 県健康づくり推進課 ☎0742-27-8682 FAX 0742-22-5510