



シニアのひろば



健康寿命を延ばそう

日本人の平均寿命は、男女平均するとおよそ84歳と年々延び続けていますが、健康的に過ごせる期間を表す健康寿命は73歳前後とおよそ10年の差があります。

いつまでも元気に、生涯現役を目指すためには、健康寿命を延ばすことが大切です。

健康を維持するためには運動がカギ

健康を維

持していくためには、バランスのとれた食事や十分な睡眠、適度な運動が大切となります。特に体を動かすことは、血圧や血糖値、筋肉の機能を改善させ、認知症や脳血管疾患などを予防する効果があるといわれています。



仲間と一緒に運動しましょう

現在、本市では市民館などで高齢者向

けの運動をする機会

会（はつらつシニア体操など）を設



けています。各種運動などの詳細は、高齢者福祉の手引をご覧ください。

今後は、より身近な場所で気軽に通えて、運動ができる場所を増やしていきたいと考えています。そのためには、運動を指導してくれる方が、もっと必要となります。

そこで本市では、介護予防推進員養成講座を次の通り開催します。興味のある方はぜひ、ご参加ください。

介護予防推進員養成講座

全5回の講座を実施し、介護予防推進員として地域で体操を普及する活動にご協力いただける方を募集します。

高齢者向けの基本的なストレッチや筋力トレーニングなど、高齢者の集まる場所で生かせる技術をリハビリ専門職などから学ぶ講座です。

【対象】本市在住の20歳以上の方で、高

齢者向けの簡単な運動の指導に協力できる方

【開催日】4月25日(木)、5月9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木) 全5回
※講師の都合により変更になる場合があります

【時間】午前10時～午後2時30分

【場所】田原福祉センター3階 大会議室

【内容】講義および体操

【定員】20名程度

【受講料】無料

【持ち物】筆記具、タオル、昼食、水分補給できるもの。動きやすい服装でお越しください

【申込期間】3月1日(金)～4月19日(金)

【申込】電話にて

▼高齢福祉課 長寿介護係 ☎2333217

高齢者福祉の手引

安否確認や配食などの福祉サービス、介護、各市民館などで実施している体操教室の情報などを掲載しています。市HP(☎1005660)で検索すると詳しい内容をご覧ください。