

いきいき百歳体操で健康寿命を延ばそう!

0歳における平均余命

日常生活が制限なく生活できる期間

2020年 都道府県別にみた平均余命

- 男性 (全国平均・・・81.49歳)
1位 滋賀県・・・82.73歳
- 女性 (全国平均・・・87.60歳)
2位 滋賀県・・・88.26歳

2019年 都道府県別にみた健康寿命

- 男性 (全国平均・・・72.68歳)
4位 滋賀県・・・73.46歳
- 女性 (全国平均・・・75.38歳)
46位 滋賀県・・・74.44歳

これらを
計算すると...

滋賀県 平均余命と健康寿命の差

男性・・・9.27年
女性・・・13.82年 } この年数は日常生活に制限のある
「不健康な期間」を意味します。

この期間を
できるだけ短くする
ことが大切です!!

「健康寿命」を延ばし「不健康な期間」を短くすることで、
元気で健康的な生活を送ることを目指しましょう!!
そのポイントとして、滋賀県は「いきいき10か条」を推奨しています。

健康いきいき10か条

- ① おいしく減塩 1日マイナス2g
- ② 毎日野菜を プラス一皿
- ③ 1日1度は 体重計にのろう
- ④ まめに動こう! あと10分
- ⑤ もう30分早く寝よう
- ⑥ たばこの影響を知ってわかって禁煙・分煙
- ⑦ お酒をのむならほどほどに
- ⑧ かかりつけ歯科医と めざせ8020
- ⑨ 毎年 検診に行こう!
- ⑩ 良い趣味と素敵な出会いで健康いきいき



野菜とタンパク質
どちらも大切です!



裏面では、健康寿命にも関する「いきいき百歳体操」をご紹介します。

いきいき百歳体操とかみかみ百歳体操

地域とのかかわりを持ちながら
身体トレーニングや口腔体操を行えることから、
「健康寿命」を伸ばす効果が得られます!!

	いきいき百歳体操	かみかみ百歳体操
対象	どなたでも!!	いきいき百歳体操を行っている団体
内容	手足を中心に、おもりをつけて行う運動です。 基本的には椅子に座って行います。	口周りの筋肉を動かしたり、唾液の分泌を促す運動を行います。
効果	・筋力増強 ・柔軟性向上 ・転倒や寝たきり防止 など	・食事や会話の円滑さUP ・しわやたるみ防止 など
所要時間	約45分	約15分
必要なもの	・おもり ・イス ・DVDプレイヤー	・イス ・DVDプレイヤー

実践者の声

- ・一人じゃないから続けられる!
- ・お喋りしながら楽しく取り組める!
- ・悩みを共感しあえて心強い!
- ・立ち座りがしやすくなった!



令和5年8月現在、栗東市全体で77団体がいきいき百歳体操を実施しています!
このうち**今年に立ち上げた団体が2つ!**
みんなで集まる機会が地域の絆づくりに役立っています!

立ち上げたきっかけ

【A団体】

今まで折り紙などのサークルを行っていたが、この延長で体操を行えたらと思った。

【B団体】

隣接地域で行っているのを知り、自分たちも集まる機会を作りたいと思った。

新しくグループで始めたい方、お近くの地域での実践状況を知りたい方など気軽にお問合せ下さい!

発行元 栗東市長寿福祉課 地域支援係

TEL : 077-551-0198 FAX : 077-551-0548