にこりてい

第36号



にっこり (笑顔) + コミュニティ (地域) + クオリティ (活きいき)

『健康寿命』って何?

「健康寿命」とは・・・

日常的に支援や介護などを必要とせず、自立した生活を送れている年数のことです。

(女性は約13年、男性は約9年何かしらの支援や介護を必要としています。) 「にこりてい」では健康寿命を延ばすポイントをお知らせします。

《健康寿命を延ばすためには・・》

- ② 適度な運動!(できそうなことからコツコツと)
 - ・ストレッチ~ゆっくり筋肉を伸ばす
 - ・筋力トレーニング ~しっかり筋肉をつける



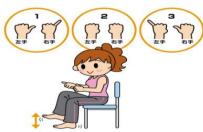


肩こりがある方におすすめです



無理のない範囲で

・有酸素運動 ~ウォーキング(散歩)等







バス停1個分歩いてみる

*家事も'適度な運動'です!



次回は③ 食事(栄養)について

小樽市より委託を受けた公的な相談機関(高齢者の総合相談窓口)です 小樽市北西部地域包括支援センター



月曜日~土曜日 9:00~17:00 (休業日:日曜日、祝日、12月29日~1月3日)

☎ 28 − 25 2 2 FAX 28-2523 mail: houkatsu@otaru-ikuseiin.or.jp

小樽市オタモイ1丁目20-18 (特別養護老人ホームやすらぎ荘内) 担当地区~蘭島、桃内、長橋3~5丁目、高島、祝津、塩谷、幸、オタモイ、忍路、赤岩