

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



肩こいがある方におすすめです

・筋力トレーニング
～しっかり筋肉をつける



無理のない範囲で

・有酸素運動 ～ウォーキング（散歩）等



足踏みをしながら脳トレ



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）

☎ 28-2522 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