



# 人生の最後まで自分の足で歩く！ 健康寿命を延ばす＝ロコモを予防しましょう

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。



健康づくり推進キャラクター  
ケンちゃん・コウちゃん

自立度の低下や寝たきりは健康寿命の大敵！

その原因の第1位は「運動器」の障害です。

運動器の障害のために「立つ」、「歩く」といった機能が低下している状態を「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)」と言います。

ロコモを予防し、健康寿命を延ばすためには、定期的に運動器のメンテナンスを行いながら、大切に使い続ける必要があります。

## たった10分プラスするだけ！

ぷらすてん 参考:厚生労働省 アクティブガイド2013

## 毎日の生活に「+10」の習慣を！

今より10分多くからだを動かすことが、ロコモ予防につながります。

たとえば、こんな「+10」にトライしてみませんか？

歩幅を広くして、速く歩く

いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く

自転車や徒歩で通勤



Q1

筋肉や骨が最も強いのは何歳？

Q2

筋肉が衰え始めるのはいつから？

ともに20歳頃に最も強くなります。子どもの頃の運動習慣と食生活が、生涯の筋肉と骨の健康を決めるともいえるのです。

足腰の筋肉は40代から衰え始め、50歳を過ぎると急激に低下します。

だから若い(子どもの)頃からの運動習慣が大切なんだね。そして筋肉や骨の衰えを放置せず、メンテナンスが必要だね。



掃除や洗濯はキビキビと！

家族や友人と外出を楽しむ

仕事の休憩時間からからだを動かす

テレビを見ながらストレッチ



問合せ先:今治市中央保健センター(健康推進課)

〒794-0043 今治市南宝来町1-6-1

電話 (0898)36-1533 FAX (0898)32-5511