



現在、日本の平均寿命は伸び続けていますが、医療や介護に依存せず、自立した生活を送ることができる期間を指す「健康寿命」についてはどうでしょうか。

内閣府の高齢社会白書(平成28年・概要版)によると、2001年から2013年までの健康寿命の伸び(男性1・79年、女性1・56年)は、同期間における平均寿命の伸び(男性2・14年、女性1・68年)と比べて小さいとされています。今後、平均寿命の延伸に伴い、こうした健康寿命との差が拡大すれば、医療費や介護給付費の

多くを消費する期間が増大することになります。

高齢期を健康で快適に暮らすことはもとより、医療費や介護給付費の増大を防ぐ意味でも、「健康寿命をいかに延ばすか」は非常に重要な課題といえます。

健康寿命を延ばすには

健康な身体づくりに運動は欠かせません。さらに大切なことは「続けること」です。年齢とともに運動機能は低下していきますが、それは老化によるものだけではなく、運動不足によるものも含まれています。老化は避けられませんが、運動不足を解消することで、運動機能の低下を防ぐことができます。

市内の運動サークルで運動を始めませんか

串間市には、健康寿命の延伸に向け、体力づくりに励む運動サークルに参加し、日ごろから体力を維持するために、運動をしている人が大勢います。ここでは、市内のどなたでも参加することのできる運動サークルを紹介します。

これまで運動習慣がない方でも、運動を始めるのが遅すぎるということはありません。今日から自分の健康のために、一歩を踏み出してみませんか。

この春 運動のススメ

いつまでも健康で自立した生活を送るには、元気なうちから体づくりや健康づくりに取り組むことが大切です。

楽しく無理なく

3年前から3B体操を続けています。懐かしい音楽に合わせて楽しく体を動かしています。おかげで健康面はばっちり。サークルの雰囲気もいいし、楽しいですよ。初めての人でも簡単にできるので、いつでも参加してください。



福島地区・西小路2区
しみず
清水 よし子さん

まだまだ元気に

健幸教室に通っています。主人が亡くなって精神面で落ち込んでいたけど、通うようになって元気をもらいました。体調も始める前と比べても、とても良くなっています。一人暮らしなのでまだまだ元気に、これからも頑張りたいですね。



福島地区・泉町
たか きのこ
高 協子さん



いきいき 元気教室

おもりを手首や足首に巻いて、音楽に合わせて体操を行います。各自治会で自主的に行い、集いの場にもなっています。

●実施自治会 (平成29年1月現在)
西小路1区・今町・上塩・寺里・仲町・上町・鍛冶屋・大島・串間・中新町・下新町・大重野・下千野・上平・下平・樋口・中福良・立宇津

☎医療介護課介護保険係 ☎72-0333



健幸教室

健康運動実践指導士が講師となり、ストレッチや柔軟体操をしながらの筋力維持、増加を目的とした教室です。

●日時・場所
午前=10時~11時半 午後=2時~3時半
▼毎週火曜日(午前) 大東公民館
▼毎週水曜日(午前) 保健福祉センター
▼毎週木曜日 大東公民館(午前) 本城公民館(午後)
▼毎週金曜日 保健福祉センター(午前) 市木公民館(午後)

☎医療介護課介護保険係 ☎72-0333



貯筋体操

イスを利用しての筋トレと体操が中心です。高齢期を健やかに過ごすために貯筋生活始めませんか。

●日時・場所
▼中央公民館:毎月第1・3月曜日(午後1時半~3時) ▼大東公民館:毎月第1・3水曜日(午後1時半~3時)
▼本城公民館:毎月第2・4月曜日(午後1時半~3時) ▼アクティブセンター:毎月第1~4月曜日(午前10時~11時半)

☎中央公民館 ☎72-1846



サークル 紹介



3B体操

懐かしい音楽に合わせて、ボール・ベル・ベルターの3つ道具を使い、楽しく健康づくりをしています。

●日時・場所
▼都井集落センター 毎月第2・4木曜日 午前10時~正午
▼寿楽園 毎月第2・4木曜日 午後1時半~3時

☎中央公民館 ☎72-1846



ウォーキング

ただ歩くだけでなく、正しい歩き方を学び、各地区の史跡巡りなどをしながら、楽しくウォーキングしましょう。

●日時=毎月第1日曜日
●会場=毎月各地区を歩きます

☎串間ウォーキングクラブ事務局 ☎72-1291