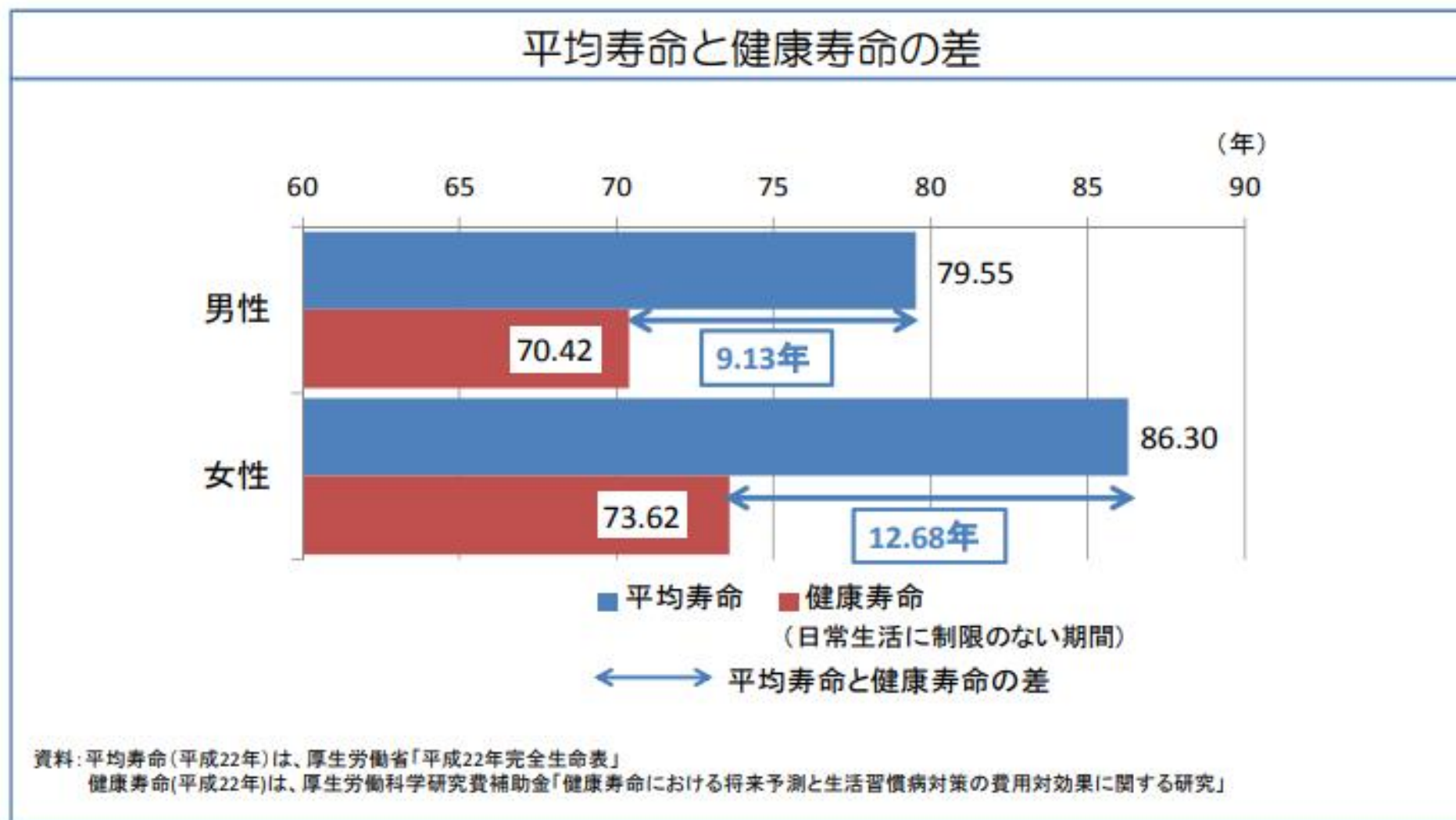


健康寿命を延ばして長く元気な生活を！

健康寿命とは、心身ともに自立し、健康的に過ごすことができる期間の事をいいます。平均寿命が男性**79.55歳**、女性**86.30歳**に対し、健康寿命は男性**70.42歳**、女性**73.62歳**とされています。平均寿命から健康寿命をひくと、医療や介護が必要な不健康な期間が算出されますが、男性で**9.13年**、女性で**12.68年**あることとなります。健康寿命を延ばし、長く元気な生活を送るためには**運動**が大切です。



運動して
筋肉量を維持
することで
健康寿命を延
ばしましょう！



[出典] 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会・次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会
「健康日本21(第二次)の推進に関する参考資料」p25

透析中にできる運動の紹介

キック運動



ポイント
太ももを意識して、
ヒザを伸ばし切りま
しょう！

やり方

左右の足を交互に曲げ伸ばしします。
左右10回ずつ行いましょう。

お尻上げ運動



ポイント
お尻を締めながら
持ち上げましょう！

やり方

両膝を立ててお尻を持ち上げます。
10回行いましょう。

透析サルコペニアチームの新たな取り組み

自転車運動を始めました！



透析サルコペニアチームの新たな取り組みとして、自転車運動を始めました。透析前にご自身の体力にあわせ、5～10分行っていただきます。自転車運動は座った状態で行うことができ、下半身だけでなく上半身も鍛えることができます。



自転車運動をして、一緒に春日大社を目指しましょう！
行先は今後どんどん追加予定です！
興味のある方はスタッフまでお声掛け下さい！