

ピンピンコロリ!

のばそう **健康寿命!!**



その1

リハビリテーション科
理学療法士 坂井英和

平均寿命と健康寿命

	〈男性〉	〈女性〉
<u>平均寿命</u>	81歳	87歳
<u>健康寿命</u>	71歳	74歳
<u>要介護の期間</u>	10年	13年

- ・平均寿命: 何歳まで生きられるか
- ・健康寿命: 何歳まで「健康」に生きられるか
- ・要介護の期間: 平均寿命と健康寿命の差

何もしなければ、

10年間

介護を必要とする晩年が

あなたにも訪れるかも!?

ピンピンコロリを全うできれば・・・

- ・セカンドライフをより豊かに
することができる
- ・介護や医療にかかるお金を
大幅におさえることができる

加齢に伴って衰える運動機能

- ①「柔軟性」
- ②「筋力」
- ③「バランス能力」

柔軟性

からだが硬くなると…

「ケガや**転倒**が多くなる」

「**変形**が生じやすくなる」

「**痛み**が生じやすくなる」

「他の部位に**負担**がかかる」

からだのどこが硬くなるのか

歳をとると特に硬くなる場所は…

- **体幹**
- **股関節**
- **ひざ**

体幹

「腰が曲がる」といっても…

「胸椎主体」と「腰椎主体」
のタイプがある

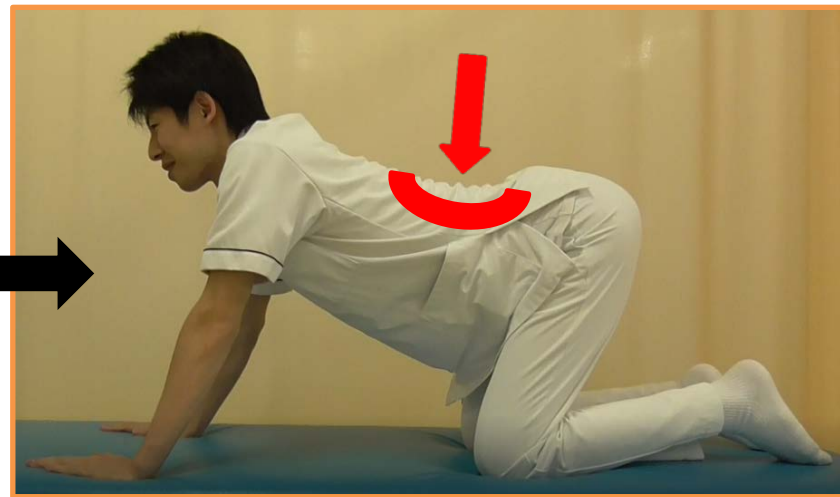
「胸椎主体」に曲がる人は・・・

猫の伸びポーズ



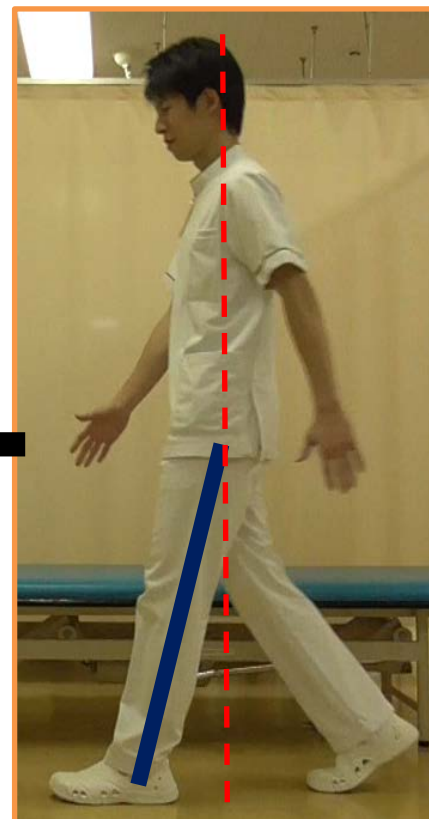
「腰椎主体」に曲がる人は…

キヤットアンドドッグ



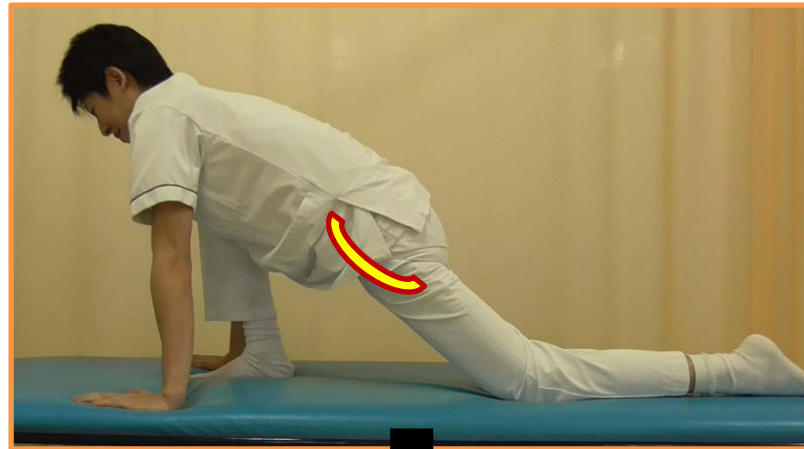
股関節

歩く時の脚を後ろに引く動きが重要！



ココが大事！
点線より脚が
後ろに引けている

前後開脚エクササイズ



ひざ

- ひざが悪い人の多くは膝が伸びにくい
- ひざは気づかないうちに曲がってくる
- ひざの硬さは痛みには直結する

セッティング



その2に 続きます