

はなみずき新聞 秋号

令和7年 海津明誠高校生活デザイン科介護コース

秋とはいえ、まだまだ暑い日が続いていますが、夜になると秋の気配を感じる今日この頃、皆さんどうお過ごしでしょうか？
今回は健康寿命を延ばすための「運動」について紹介します。



健康寿命とは？

元気に自立して
生活できる期間

健康寿命を延ばすメリット

- ・医療費、介護費の負担が減る
- ・自分に使えるお金が増える
- ・生活の質が向上する
- ・家族の介護負担が減る

健康寿命を延ばす「運動」



股関節を柔らかくするとなぜ健康寿命が伸びると言われています。股関節を柔らかくするストレッチを紹介します。身体のバランスが良くなり歩行がスムーズになり、肩こりや腰痛、ひざ痛などが緩和します。ぜひやってみてください！

おすすめ！ ストレッチ！



足を前後に開き後ろ足のアキレス腱を延ばすストレッチ



このようにすることにより股関節が柔らかくなるストレッチ



このストレッチを行うことで、血流がよくなり歩行の改善やけがの予防にもなります。無理をしないで自分のペースでゆっくりやってみましょう

