



高齢者の健康法

- ◎ 一読(いちどく)
一日に一度はまとまった文章を
読もう
 - ・ 新聞でも雑誌でも本でも、好きなものを選んで読むことです。
 - ・ 文章を読むことで認知機能がアップします。

- ◎ 百吸(ひゃっきゅう)
一日に百回くらい(一度に十回
くらい)、深呼吸をしよう
 - ・ 深呼吸することで肺の機能が高まり、自律神経が安定し、ストレス解消に役立ちます。



- ◎ 十笑(じっしょう)
一日に十回くらいは笑おう
 - ・ 笑う頻度が少ない人ほど認知機能が低下するリスクが大きいのです。
 - ・ また笑うことで免疫力が向上し、がんの予防、進展を抑える効果があるといわれています。

- ◎ 千字(せんじ)
一日に千字くらいは文字を書こ
う
 - ・ 文字を書くことは認知機能を高めま
 - す。
 - ・ 日記をつける、手紙を書く、メモを取るなど、こまめに文字を書くことです。そして、できるだけ漢字を使って書くことをお勧めします。

- ◎ 万歩(まんぽ)
一日に一万歩を目指して歩こう
 - ・ 歩くことがメタボリック症候群の予防・治療に効果的であり、記憶力を高め、認知症の予防に有効であることは周知されています。

～日本医師会 日医ニュースから引用～

藤の木学区社会福祉協議会の高齢者の健康法等の一部お手伝い



- いきいき百歳体操…原則毎週月曜日①10時～11時②11時～12時 藤の木公民館
- ほっとひといき井戸端カフェ(絵手紙作成)…原則第2・第4土曜日14時～16時 藤の木公民館
- オープンドア+ふれあいサロン…だれでも自由に参加・気軽に話せる場の提供
～毎週火・水・金曜日10時～12時 四丁目集会所～
- その他…各種相談・簡易なごみ出し・草むしり・車イスの貸出し・関係機関との連絡調整
～毎週火・水・金曜日10時～12時 四丁目集会所～

～高齢者の健康法について～

藤の木団地各世帯に入居が始まり約40年が経過、当時元気だった世帯主等も高齢になり体の節々に衰えを感じている方々も多いと思います。

高齢者の健康法についてネットを通じて検索してみると表記の記事を目にしました、すべてを全部クリアするというのは無理と思います。各人の体調に合わせ少しでも表記の健康法に近づこうよう参考にして体を動かす等いい日々をお過ごしください。