



生活習慣の改善は80点でいこう!

海田町長 竹野内 啓佑



こんにちは。竹野内 啓佑です。日本は言わずと知れた世界の長寿国ですが、2025年は、団塊の世代が全員75歳以上になり、およそ5人に1人が後期高齢者に。

2022年の65歳以上の認知症有病率は軽度も含めて27.8%。今日、認知症は誰もがなり得る病気と考えられており、身近な問題になっています。今後、人生が長くなることを考えた時、認知症について不安を感じることもしばしば。

実のところ、認知症を完璧に予防する方法は、まだ確立されていません。しかし、生活習慣と関連があるとされており、生活習慣を見直すことで認知症のリスクを下げるのが分かってきました。認知症予防のカギは、バランスのよい食事、定期的な運動習慣、社会活動への参加。どれも始めるのは難しくないものの、これまでの生活習慣を全てがらりと変えるのはハードルが高いのも事実。何かと忙しいし、100点満点をめざそうと思うほどしんどくなる...なので、腹八分ではないですが、ほどほどの80点をめざすとよいかもしれません。

例えば、私は、食事面では、お弁当に具沢山のインスタント味噌汁や野菜ジュースを取り入れたり、野菜は最初に食べるベジタブルファーストを実践。運動面では、エレベーターではなく階段の利用や踵立ちしながら新聞チェック、週1ペースでの瀬野川河川敷(日の浦橋～安芸区スポーツセンター)のランニングとジムでの筋トレ

れなど——。無理のない範囲でレパートリーを増やしています。できない日があってもいい。毎日の歯磨きのように、やらなければ気持ち悪いぐらい習慣化できればしめたもの。町内では、食・運動・社会活動に関するさまざまな取組を行っていますので、興味・関心がありましたらぜひチャレンジしてみてください。今年は巳年(へび年)。これまでの生活習慣から脱皮する1年に!

食を楽しく学びたい人

ヘルスメイト(食育ボランティア)養成講座の受講(★)

運動を習慣化したい人

福祉センタースクールの参加(▲)

公民館での文化・スポーツ講座の参加(●)

ノルディック同好会への参加(★)

社会活動に参加したい人

登下校の見守りの協力(■)

絵本の読み聞かせの協力(21ページへ)

シルバー人材センターへの登録(21ページへ)

百歳体操への参加(★)

※問い合わせ

(★)健康づくり推進課 (▲)福祉センター
☎823-4418 ホームページ

(■)学校教育課 (●)海田町文化
☎823-9216 スポーツ協会
ホームページ



筋トレするなら福祉センターへ!

問 福祉センター ☎823-7500 FAX.823-1411

令和6年5月にトレーニング機器をリニューアルし利用者増加中! 運動を始めたい人や習慣化したい人は、新しくなった筋力向上トレーニングルームにGO!!

●利用時間 月～土曜日 9時～21時(最終受け付け20時) 日曜日・祝日 9時～17時(最終受け付け16時)

※臨時休館などで利用できない日や時間帯があります。くわしくは福祉センターホームページを確認してください。

※初回利用時に、15～20分程度の初回講習の受講が必要です。月～土曜日は14時30分まで、日曜日・祝日は16時30分までに来館してください。

●使用料 18歳以上(高校生を除く) 300円

※町内在住の65歳以上の人を利用する場合は100円となります。初回利用時に本人確認書類(免許証、保険証、マイナンバーカードなど)を持てきてください。

※町外在住者は利用できません。

※室内用シューズを必ず持ってきてください。

くわしくは福祉センターホームページを確認してください。

