

# 「医療と食事と運動と」

～ 寿命をデザインする おはなし ～

「寿命」と「健康寿命」の狭間の方が多く青葉台の高齢者の方には、ぜひ聴講して欲しい、お勧め講座です！ 深い有意義なおはなしが聴けますよ！

- ① **寿命とは**
- ・自分の寿命って考えた事がありますか？
  - ・誕生日の「誕」って漢字の意味は？
  - ・亡くなった日の「命日」、命の日って意味は？

## ② 健康寿命とは

- ・寿命と健康寿命には、タイムラグがあるのが当たり前
- ・個人個人で、「健康」状態の認識には差がある
- ・健康寿命の間と、タイムラグの間の「質」が大切！
- ・「質」をどう考えるか



66歳

## ③ 健康寿命の健康とは、ラインではなくゾーン

- ・ゾーンはできる限り、ブロードウェイが望ましい

## ④ 寿命を医療・食事・運動でデザイン

- ・自分の寿命を、自分と家族の理想に近づける
- ・友達の言葉を、そのまま受け入れない

## ⑤ ありがちな病気とゾーンの関係 (自分の持病を例として)

- ※ 高血圧    ※ 高脂高コレステロール血症    ※ 糖尿病
- ※ 五十肩    ※ 変形性膝関節症    ※ 肩こり・腰痛症

## ⑥ まとめと質疑応答



【院外活動(救護係・トレーナー)】・講道館杯全日本柔道体重別選手権大会(5年)・千葉県柔道選手権大会・全日本予選  
・市原市民柔道大会春・秋(14年)・千葉県ジュニア(U18)柔道体重別大会(5年)・ちびっ子武道大会(14年) (14年)  
・市原市少年の翼 ★サッカー・韓国・台湾(13年) ★ミニバス・韓国・台湾(13年)・その他、プロバスケット、クレイ射撃

(有)相和メディカル代表取締役 高度管理医療機器販売賃貸管理者  
やまだ整骨院院長(柔道整復師)柔道六段 一般市販薬登録販売者

講師

山田 太一 氏 (3丁目)

地域の生涯学習講座

2024(令和6)年7月

## 9月の青葉大学(362回) 講座内容のご案内

- ★ 日時：9月21日(土) 13:30 ~ 15:00
- ★ 場所：青葉台自治会館 ☆ 第3週です！



学長のことば 老若男女もう一度、おおらかに「多様な価値観」を学びあい、支え合っていきましょう！

☆ 受講料 ・200円

☆ お問い合わせ先 中谷 (090-2441-1886)