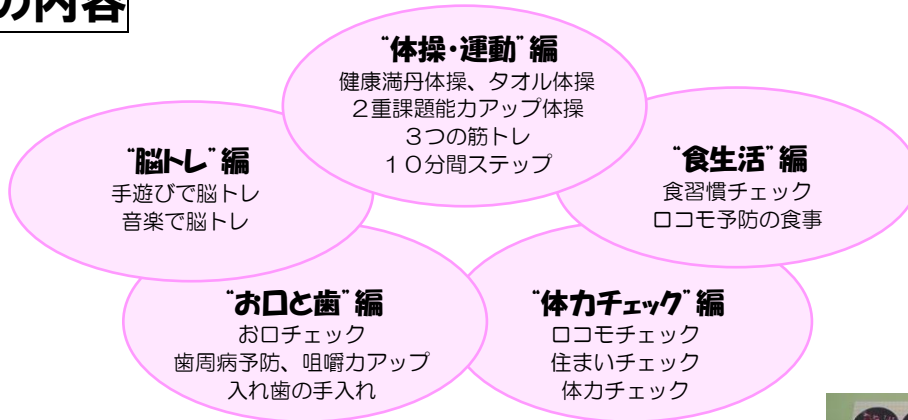


健康満丹プログラムとは？

丹後は高齢化が進んでいますが、元気な「長寿」が強みとなるようなまちづくりを目指しています。また、「健康満丹」の言葉には、丹後を健康な人でいっぱいになりたい！という思いを込めています。

身体を動かすことは体力づくりのみならず、認知機能の向上にも大変良い効果があるといわれています。みんなの知恵を集め、食べて、動いて、考えてつながり合う健康づくりと地域づくりをめざして作成した健康満丹プログラムをぜひご活用ください。

プログラムの内容



●動画編DVD貸し出し中

貸出は…京都府丹後保健所 保健室

※お住まいの市町の保健担当課や社会福祉協議会にも配布しています。

●解説パンフレット配布も行っています。



メッセージ 転倒予防で介護予防！

そしてよく食べて、よく動いてよく寝る！です！
また、介護が必要となる大きな要因には転倒・骨折があります。その予防にはコツがあります。「室内の整理整頓」「ウォーキング」「2つのことを同時にする能力(二重課題能力)をきたえること」の3つです。丹後には長寿の知恵が一杯あると思います。「ここに行けば体操をしている」など、健康満丹体操ができる場所を増やして、健康なまちづくりに取り組みましょう！



筑波大学大学院人間総合化学研究科
准教授 山田実先生

歩くことは物忘れや骨粗鬆症予防、筋力のアップ等の効果があります。いつから始めても大丈夫！。適切な運動と栄養で高齢になっても筋肉量は増えますよ。
健康づくりで大切なのは、一番は歩くこと、

元気高齢者から学ぶ長寿の秘訣！



NPO法人丹後福祉応援団
理学療法士 松本健史先生

私はデイサービス事業所で多くの方々とお会いします。介護の中では、バイキング形式の食事や買い物等で「自分で考える」ことや「自分で選ぶ」等を大切にしています。また、重力を感じる事がとても大事なことで、「体を起こすこと」「歩くこと」も大切にしています。
元気な方は共通の特徴があります。それは、「暮らしの中で体や頭を使っている」「姿勢がいい」「趣味や役割を持っている」ということです。健康満丹明日がある体操は姿勢や転倒予防に大切な筋肉、バランスの動きが入っています。動かす場所を意識してやってみて下さい。全部を一度にしようとすると難しく感じますが、いっぺんに出来ないのがこの体操のいいところです。少しずつ覚えていくと、難しいこともだんだん出来るようになってきますよ。