

# 健康寿命コース

## のばしたい！私と家族の健康寿命 ～心も身体も元気に過ごすために～



熊本県の健康寿命は、男性72.2歳、女性75.6歳。全国47都道府県の中で、男性36位、女性24位です。健康寿命をのばすためには、適度な運動やバランスの良い食事、人とのつながり等が大切だと言われています。

講座では、加齢に伴う心身の変化の特徴を知るとともに、健康寿命をのばすために日々の生活の中で心がけたいことや、実践したいことについて5人の講師から学びました。

第1回

### のぼそう！健康寿命 ～熊本県の健康づくりの取組～

1月18日(木)

熊本県健康づくり推進課  
参事 宮地 景子 先生

平均寿命と健康寿命の差を縮めることで、生活の質を高めることができる！  
県の取組「くまもと21ヘルスプラン」を詳しく紹介。



第2回

### 健康寿命をのばす ほんのちょっとした心がけ ～運動と食のポイント、教えます～

1月25日(木)

熊本県立大学  
教授 松本 直幸 先生

「華麗に加齢しましょう！」をテーマに健康寿命をのばすために運動の種類や、食材のバランスについて、データと知見に基づき分かりやすく解説。



第3回

### 幸せ脳・健康脳になるために ～毎日実践！脳のトレーニング～

2月1日(木)

熊本保健科学大学  
准教授 吉田 真理子 先生

幸せ脳と健康脳は、どちらも大切！  
脳の健康は身体とつながっている。特に「幸せ脳」になるための前頭前野の積極的な使い方と脳トレを紹介。



第4回

### 楽しく「食べる、話す」が続く方法 ～歯と口腔のケア～

2月8日(木)

駕町ひろなか歯科  
副院長 弘中 美貴子 先生

歯周病菌が血液を介して全身に悪影響を与えることや、歯を失う原因、日頃の口腔ケアの大切さを紹介。80歳になっても自分の歯を20本以上保つ努力を！



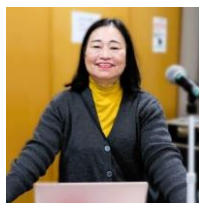
第5回

### 元気が続く心のもち方 ～楽しいコミュニケーションの秘訣～

2月15日(木)

くまもと心理カウンセリングセンター  
副代表 江崎 百美子 先生

自分と家族の元気が続くためのコミュニケーション三要素を紹介。ことばえらびの技法、よりよく社会と繋がることの意義や、日頃の心のもち方も大事！



▲第5回講座の受講風景  
みなさん熱心に聴き、メモを取り、たぐいま勉強中です。



▲温かい飲み物でほっと一息  
バレーおもてなしボランティアの提供するコーヒープレイク。

## 受講生の感想

- ・日常生活の中で、栄養の摂り方、運動、生活習慣など学習した事を意識しながら、ひとつでも実践していきたいと思います。毎回、家族にその日の内容を伝えて参りました。ありがとうございます。
- ・お話が分かりやすく楽しかった。何事も理解し、実践し、毎日意識して継続する必要があると思いました。「継続は力なり」を心がけていきます。新しいことにもチャレンジします!!
- ・以前も「健康寿命」の講座に参加しましたが、また、違った話を聞けて良かったです。

