

5月10日の開講式・
講演に続き

「令和」最初の
講座が開かれました！

平均寿命と

健康寿命には、約10年のギャップがあります。

ピンピニコロリをめざして健康に暮らそう

日本人の死因 ベスト3

1位 がん 2位 心疾患 3位 脳血管疾患

要介護の原因 ベスト3

男性 1位 脳血管疾患 2位 認知症 3位 高齢による衰弱
 女性 1位 認知症 2位 高齢による衰弱 3位 骨折・転倒

脳血管疾患・脳血管型認知症
を引き起こす5大因子は！

- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常症
- 不整脈（心房細動）
- 喫煙

日本人の死亡要因

1位は喫煙



たばこの成分は毒物の缶詰

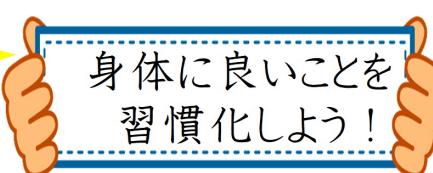
ゴキブリ殺虫剤の成分ニコチン
毒薬のヒ素
イタイイタイ病の原因カドミウム
ガソリンの成分ベンゼンなど
200種以上の有害物質
70種類の発がん性物質

昨日
何食べた？

- *体験したことを思い出す
- *複数のことを同時に使う
- *段取りを考えて実行する

認知症予防対策の
お話を聞きました。

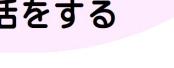
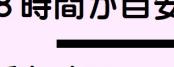
身体を動かしながら頭を動かせる

二つことを同時に使う
「ながら動作」はオススメです料理は
Good!健康寿命を
伸ばすには

健康の秘訣は継続にあり

いちむ にしょう さんた
一無 二少 三多

たばこは吸わない
飲酒は日本酒換算1合まで
腹八分目、減塩
ウォーキングや筋トレなどで身体を動かす
休養を十分に、睡眠は6~8時間が目標
人・物・事と多く接する
趣味をもち、創造的な生活をする

**多接 なかまをつくる**

- *自分が元気になれる何かとの出会い
- *仕事や趣味などでやりがいを見出す
- *人との交流を持つ

自分の望む行動に好意的な反応をしてくれる人の交流

ちょっと苦手な人や意見が合わない人とは無理につきあわなくても大丈夫
きょういく（今日行く所）ときょうよう（今日する用事）があれば ○

やった!!

習慣化

**受講生の感想**

先生のお話は楽しくて、やる気が出で頑張ってみようと思いました。

先ずは、スクワット1回を
今日から始めます。

食べられる量が具体的にわかりました。くまもと県民カレッジ広報ボランティアC・M作成

