

敬老の日

9月の第3月曜日は、「敬老の日」です。「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う。」ことを趣旨とした祝日となっています。

公益財団法人 長寿科学振興財団が提唱している「健康長寿のための12か条」を紹介します。

- ① **食生活** 「いろいろ食べて、やせと栄養不足を防ごう！」
- ② **お口の健康** 「口の健康を守り、かむ力を維持しよう！」
- ③ **体力・身体活動** 「筋力＋歩行力で、生活体力をキープしよう！」
- ④ **社会参加** 「外出・交流・活動で、人やまちとつながろう！」
- ⑤ **こころ（心理）** 「めざそう ウェルビーイング。百寿者の心に学ぼう！」
- ⑥ **事故予防** 「年を重ねるほど増える、家庭内事故を防ごう！」
- ⑦ **健康食品やサプリメント** 「正しい利用の目安を知ろう！」
- ⑧ **地域力** 「広げよう地域の輪。地域力でみんな元気に！」
- ⑨ **フレイル** 「栄養・体力・社会参加」3本の矢で、フレイルを防ごう！」
- ⑩ **認知症** 「よく食べ、よく歩き、よくしゃべり、認知症を防ごう！」
- ⑪ **生活習慣病** 「高齢期の持病を適切にコントロールする知識を持とう！」
- ⑫ **介護・終末期** 「事前の備えで、最後まで自分らしく暮らそう！」

③に体力・身体活動があげられています。長寿科学振興財団では、ラジオ体操の健康効果について、ホームページ上に紹介しています。元々ラジオ体操は、国民の体力向上、健康の保持増進を図る目的で始まりました。様々な運動要素があるため、健康の保持増進にも効果があります。なにより、ラジオ放送もありますし、今ではYouTubeでも動画として見ることができます。手軽にできる運動と言えるでしょう。健康に長生きするために、生活体力をできるだけ長くキープしたいものです。

教室募集状況 (9月時点)

募集中：ダンス（初級1は募集停止）／サッカー／フィットネス／親子テニス
中学生地域スポーツ活動も募集中です。
募集停止：親子バドミントン

特定非営利活動法人総合型SC長与スポーツクラブ

長与小学校体育館内 HPアドレス <https://nagayosc.sakuraweb.com/index.php>

TEL／FAX 095-865-9511 メールアドレス nsc@jewel.ocn.ne.jp

事務所窓口開設時間

月・水・金

14:30～16:30



長寿科学振興



HP



LINE を利用したクラブからの諸連絡用。
友だち追加をお願いします。
HP からでもできます。