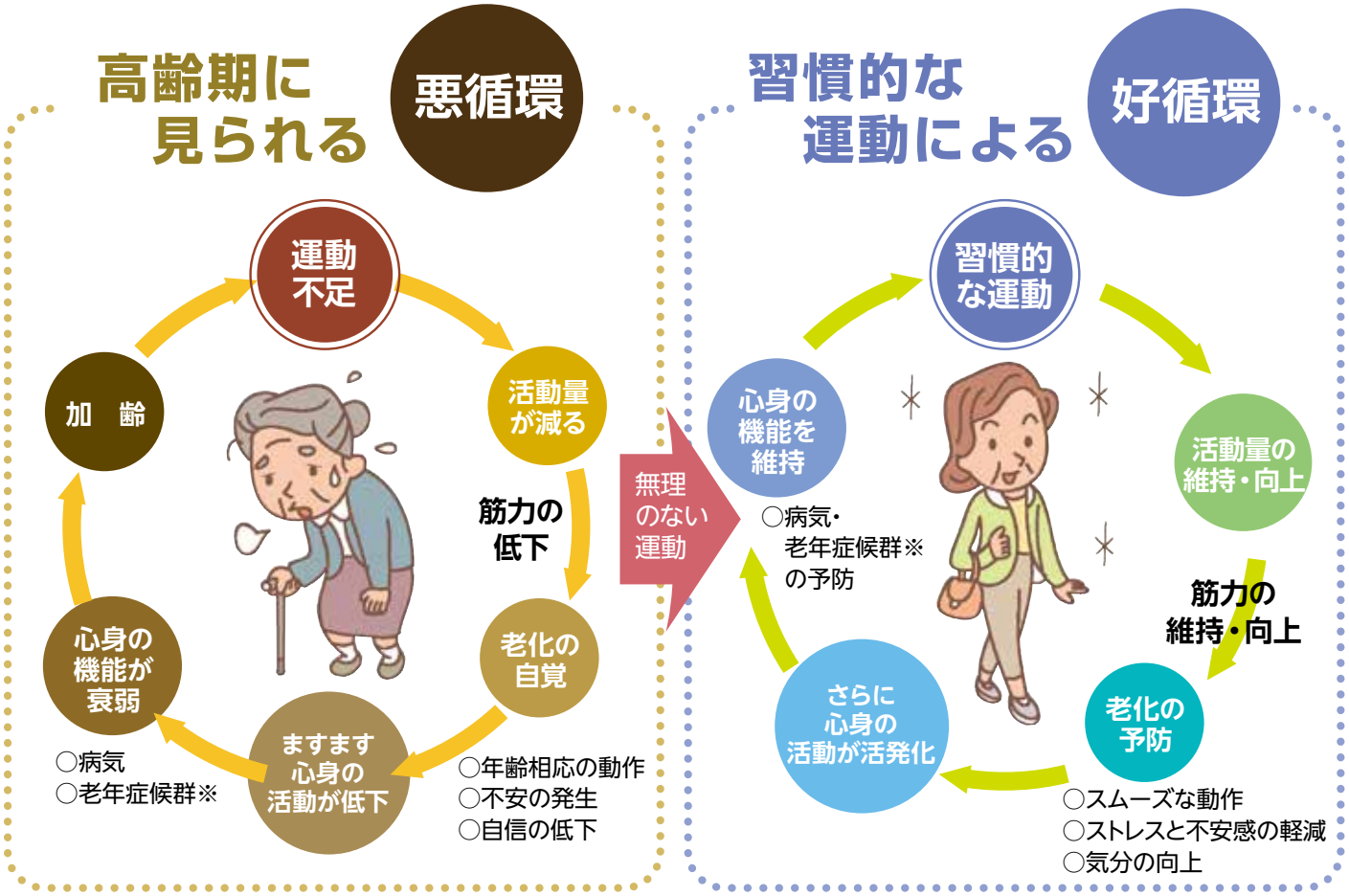
習慣的な運動で心身を若く維持しましょう

高齢期には、下図のように運動不足をきっかけに、心身の機能が衰弱する“悪循環”に陥りやすくなります。また、運動習慣のある人は、ない人に比べて年齢による体力の低下が少ないことがわかっています。

年齢を重ねても自立した生活を送れるように、元気な今のうちから運動を習慣づけていきましょう!



※老年症候群とは、心身機能の低下した高齢者においてよく見られる症状・疾患の総称。
5大徴候：①生活機能低下（体がスムーズに動かない）②うつ状態（気分が滅入る、将来に希望が持てない）③転倒（足腰が弱くなる）④失禁（排泄のトラブルが多くなる）⑤低栄養（食欲のむら、消化力の衰え）

何歳でも運動器の機能は維持・向上できる！

加齢とともに筋肉量や筋力は減少しますが、“年だから”とあきらめないでください!

最近の研究では、たとえ高齢であっても習慣的に運動を行うことで運動器の機能は向上することがわかっています。

