

健康づくりの主役はあなたです！健康寿命を延ばそう！ ～コツコツ(骨)予防しよう！！～

日本は世界から見ても平均寿命の長い長寿国ですが、同じ寿命でも健康な期間を表す「健康寿命」との間にはおおよそ10年の差があります。いつまでも元気に暮らすには健康寿命を延ばすことが大切です。



出典：平均寿命/厚生労働省「令和元年簡易生命表」健康寿命/厚生労働省「健康寿命の令和元年値について」

体力つけて！骨を丈夫に！転倒予防は骨折予防！

介護が必要になる原因の一つに「転倒・骨折」があります！

転倒・骨折を予防するためには適度な運動や骨を強くする食事を取り入れ、それらを習慣化することが大切です。今のうちから生活を見直して転倒のリスクを減らしましょう。

①骨づくりに役立つ体型づくり

「やせすぎず、太りすぎず」ご自身の体型を見直してみましよう。

◆BMI=体重÷身長(m)÷身長(m)
*身長 160 cm、体重 55 kgの場合
55÷1.6÷1.6=21.48

1) 目標とするBMIの範囲
18・49 歳:18.5・24.9
50・64 歳:20.0・24.9
65 歳以上:21.5・24.9

フレイル・生活習慣病予防に配慮し、BMIの低い基準は年齢層で異なります。

②骨づくりに役立つ食事

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど骨の形成に役立つ栄養素を取り入れましょう。

例えば…
◆カルシウム
牛乳、乳製品、小魚、大豆製品
◆ビタミンD
サケ、ウナギ、サンマ、シイタケ
◆ビタミンK、
納豆、ホウレン草、小松菜

③骨づくりに役立つ運動

骨は刺激が加わることで、骨を作る細胞が活発に働きます。できるだけ歩く生活を心がけましょう。

平均歩数 1日 8000 歩、
その中で早歩きを
1日合計 20分以上取り入れる
と骨づくりに効果的！

◆歩く姿勢
視線を前にして、背筋を伸ばす。
肘は軽く曲げて前後に振る。
かかとから踏み、つま先で蹴り出す。

1) 出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020 版）」

リハビリノートを活用しましょう！

記録することで生活を振り返ることができます。習慣化にお役立てください！

運動や活動の覚書に

食事内容の見直しに

体調把握に

受診・健診の予定記入に



1日 月 ○	2日 火 ○	3日 水 ○	
今日の日記を記入	今日の出来事を記入		
活動内容を○△×で記入			
8日 月 ○	9日 火 ×	10日 水 △	1
ホームプログラム行えた	娘が来た	デイケアで足の運動をしたので手の運動のみ	
15日 月 ○	16日 火 ○	17日 水 △	1

リハビリノートの受け取り方法・ご質問などは下記まで。

水口地域包括支援センター	電話	0748-65-1170
土山地域包括支援センター	電話	0748-66-1610
甲賀地域包括支援センター	電話	0748-88-8136
甲南地域包括支援センター	電話	0748-86-8034
信楽地域包括支援センター	電話	0748-82-3180
甲賀市役所長寿福祉課	電話	0748-69-2175
甲賀市立みなくち診療所	電話	0748-62-3346