



暑さ厳しき折、貴社ますますご繁栄のこととお慶び申し上げます。

あるふぁスタッフは本日も雨にも負けず車、三輪バイク、自転車にてお宅を訪問しております。ご相談等承りますので、どうぞよろしくお願い致します。

さて、前回の続き…なぜ「ロコモ」に注目??

ロコモは運動器症候群です。

運動器の機能が衰えると将来の寝たきり予備軍を引き起こす可能性があります。いつまでも自立した生活を送るためには「ロコモ」を予防して、健康寿命を延ばしていく事が必要になります。

日本は世界的にみても長寿国といわれ、平均寿命は女性約86歳、男性約80歳です。女性においては日本が首位になっています。(男性は世界6位。)

高齢になればなるほど日常生活に支障をきたしながら生活している方が多くいらっしゃいます。そこで、実際の寿命とは異なる「健康寿命」という言葉がうまれました。これは、元気に自立した生活ができていた期間を指します。

では、日本の平均健康寿命はどれくらいだと思いますか？

それは次回8月号の通信にて…。

梅雨冷えの肌寒い日もありますので、

体調をくずされませんようお元気にお過ごしください。

訪問看護リハビリステーションあるふぁ 相模大野

〒252-0307 神奈川県相模原市南区文京1-4-5 ピアレジ文京1-B

TEL 042-701-3775 FAX 042-701-3776