



認知症予防に！

脳のトレーニングにチャレンジ！

Q 推理パズル



雪江、月子、花美の3人が飼っている猫の話をしています。
名前がチビ、ミーコ、タマで、年齢は2歳、4歳6歳、
種類は黒猫、トラ猫、三毛猫です。

彼女たちの会話から猫の名前、年齢、種類を推理してください。

さて、花美が飼っている猫の名前と年齢と種類は何でしょう。

雪江	黒猫は4歳ね。私の飼ってるチビは、6歳じゃないわ。
月子	トラ猫のミーコを飼っているのは私じゃないよ。
花美	雪江の猫は三毛猫ね。タマは2歳じゃないね。



参考:ダスキンヘルスレント『脳のトレーニングにチャレンジ Q20』

A: ミーコ・6歳・トラ猫

本号は「健康寿命とは」特集⇒⇒⇒内側をご覧ください



院内ニュース 柳田医院



《1/16 総会 & 運動教室レポート》

総会では会計報告、院長からのお話、その後に各メンバー自己紹介を行いました。会員のメンバーも増えてきてメンバー同士、気軽に意見交換など行いやすく会全体がとても良い雰囲気です。まだまだ新規メンバー募集しております。興味のある方は教室への参加お待ちしております。

総会の後は運動教室。
今回は椅子を使つての筋力トレーニング。全身がほぐれ肩周りが軽くなったように感じられました。



堰の会 看護師&管理栄養士 お話会

～糖尿病 もしもの時のサバイバル～

日時：R2.2.13(木)14:00～14:30

場所：柳田医院 待合室

費用：無料

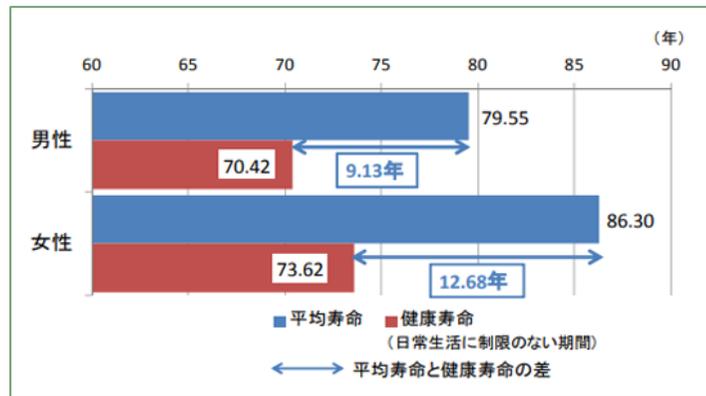
要予約：参加希望の方は受付へ申し込みをお願い致します



健康寿命とは



健康寿命は『健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間』と定義されています。同じ年齢でも若々しい人もいれば、年齢よりも老け込んで見える人もいます。その差はどこからくるのでしょうか。



【出典】厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会・次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会

「健康日本21（第二次）の推進に関する参考資料」

日本人の寿命は世界トップクラスの長寿大国です。しかし平均寿命と健康寿命の差が男性で **9.13** 年、女性では **12.68** 年となっています。つまり約10年近くも何らかの制限のある生活を送ることになってしまっています。

参考：厚生労働省『健康日本21（第二次）推進に関する参考資料』

* 健康寿命を延ばす生活習慣

・食事は1日3回、朝食を抜かない



・魚を積極的に食べる



・野菜と果物などの抗酸化物質を摂る

・お酒を飲むなら赤ワイン

・腹七分目でカロリー制限

・定期的、継続的に体を動かす

・情報をアウトプットする

・ストレスは毎日解消する



健康寿命が短いということは本人だけの問題ではなく、看病や介護の為に家族にも過大な負担をかける可能性があります。改善できるうちに生活習慣を見直していきましょう。