

11月・12月(2017)の行動予定

11月18日(土) 安心ルーム 午前10:00～ けやき通り集会所

12月16日(土) 安心ルーム 午前10:00～ けやき通り集会所

みんなで楽しくおしゃべりや体操、お茶のみするコミュニティです！

医療機関の専門職を招き、認知症予防の学習会実施などにも取り組んでいます。どなたでも大丈夫です。ご家族・ご友人をお誘いしてお越し下さい。お待ちしております。

12月 4日(月) **新所沢支部健康まつり**

骨密度チェック(300円)、認知症予防運動“DPエアロ”をおこないます。たくさんの方のご参加お待ちしております。

11月19日(日) 所沢診療所 健康まつり 10:00～14:00

考えてみませんか 少子高齢化社会ってなに？

「少子高齢化での国難」子供が少なく、高齢者が多い社会と分かりますが、どうしてそうした社会が出来たのか…。年寄りが長生きする「小産少死」と「寿命の延長」が長期(80・100年)に続く社会。「人口減少」が止まらない社会。統計で100年後には、人口3000万人時代がくるといわれていますが、根本には子供を産み育てられない社会環境があります。政治、経済、社会の土台にひずみがあり、特に女性差別、格差に大きな原因があるとも…。ヨーロッパでは「小産小死」の時代に対応する社会を100年かけて作ったといわれます。日本では安い労働力は必要だが、子育てに金はかけない政策が数十年続いています。

北欧の国では、子供が生まれると「産着からオムツ」まで国、自治体がそろって、医療などを全て国、自治体負担とし、教育などは大学まで無料といわれています。

子育ては社会がすすめるようにしています。

人生100年時代を生き抜く

健康寿命を延ばそう。フレイル(虚弱予防)

健康長寿には三本柱がるといわれています。

①栄養(食・口腔) ②運動(身体活動・運動) ③社会参加です。

・運動のポイントは筋肉に抵抗をかける動作を繰り返すこと。

・社会参加のポイントは、心と体を鍛えるために、人とふれあい、会話し、興味を持つ・新鮮な感覚を保つ、サークルなど、多くの場づくりが奨励されています。

近い将来人生100年時代がくるといわれます。(今の50・60の現役世代は100歳時代を迎えます。)

寿命は確実に伸びるとすれば…、健康に長生きするための工夫を考えてみませんか？

