

カラダ **動**けば
人 **みな**元氣
街 **みな**元氣

米沢市民「健康寿命増大計画」

遠藤正明

65歳以上の高齢者

3186万人

国民総人口の…

25%

平均寿命

男性78.4歳

女性85.3歳

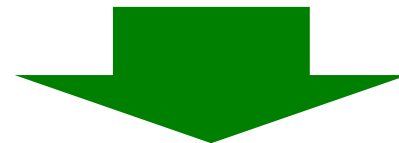
しかし
注目すべきは…

健康寿命

**日常的に介護を必要としないで
自立した生活が出来る生存期間**

| | 男性 | 女性 |
|------|-------|--------|
| 健康寿命 | 70.4歳 | 73.6歳 |
| 平均寿命 | 78.4歳 | 85.3歳 |
| | -8.0歳 | -11.7歳 |

2010年統計 厚生労働省



病氣じゃないのに動けない！…

なぜ動けなくなくなるか？

答えは

筋肉の減少

日本人の
筋肉量

| | 男性 | 女性 |
|--------|-----|-----|
| 20代... | 44% | 39% |
| 50代... | 31% | 30% |
| 70代... | 25% | 23% |

年に
0.5~1%
減少

老年性症候群

ロコモティブシンドローム・サルコペニア

70歳以上 → 13 ~ 24%

80歳以上 → 50%

**老年性症候群にならないように
楽しく元気に生きるために
身体が動くうちに運動して…**

筋肉の維持向上が必要！

いろいろ運動はありますが
身体の内部から変えていく
オススメは…

筋肉トレーニング

60歳・70歳・80歳でも
筋肉は発達します！

中高齢者の方が軽い筋トシ運動をしたくなる**簡単な道具**がないだろうか？

グッズがあると運動したくなる

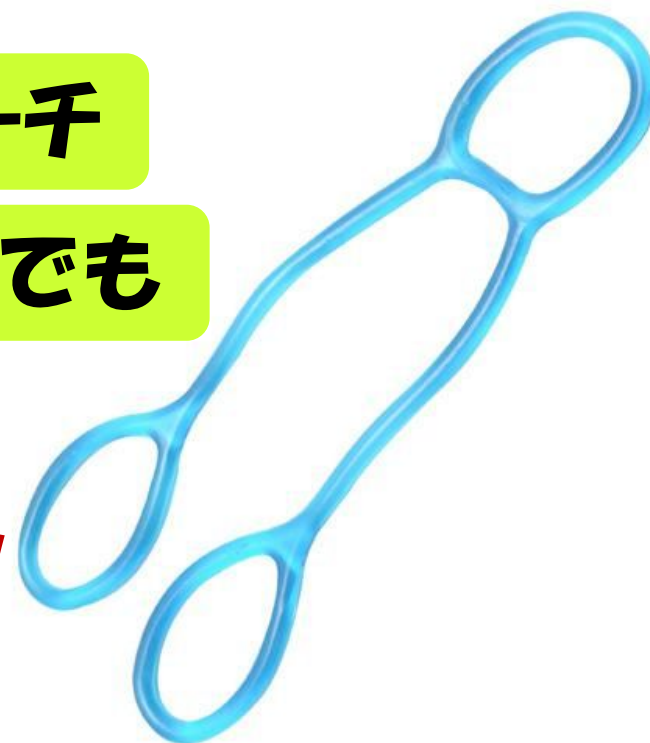
飽きずにいろいろ使える

動きにくいところにもアプローチ

いつでも、どこでも、どなたでも

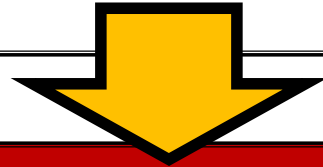
老若男女にOK

米沢市民どなたでも！



**みなさん「運動の大切さ」は
分かっていても、なぜ出来ないのか？**

- ▶ **運動の仕方が分らない**
- ▶ **その運動が正しい方法かどうか分らない**



運動の仕方を教えてくれる人が必要

スポーツプログラマー（文部科学省認定資格）

その人にあった運動の仕方を伝えられる資格

運動の大切さと
運動の正しい仕方を伝えながら
運動を始めたい方に

運動する**きっかけ**を…

提案したい！

米沢市民「健康寿命増大計画」

コミュニティーセンター
17ヶ所で開催を！

仲間がいる ▶ モチベーションが上がる ▶ 続けることが出来る



米沢市民「健康寿命増大計画」

目的：運動出来る環境作り

**① コミセン主催の
運動教室開催のお願い
(基本無料)**

目的：**運動出来る環境づくり**

**②運動の大切さの再確認
運動の仕方を伝え、
運動するきっかけづくり**

目的：**運動出来る環境作り**

**③コミセンにグッズ配置
行けばいつでも出来る、
継続して出来る**

経費

運動グッズ 2,000円 17カ所 各5本 計85本
170,000円

パンフレット 作成 デザイン・印刷費用

①運動しましょうパンフレット 70,000円

裏面:コミセン運動講座案内

コミセン17カ所×50枚・予備150枚 合計1000枚

②運動器具の使用法パンフレット 30,000円

コミセンに配置していただく運動の仕方パンフレット

対象:講習参加者が継続して運動していくため

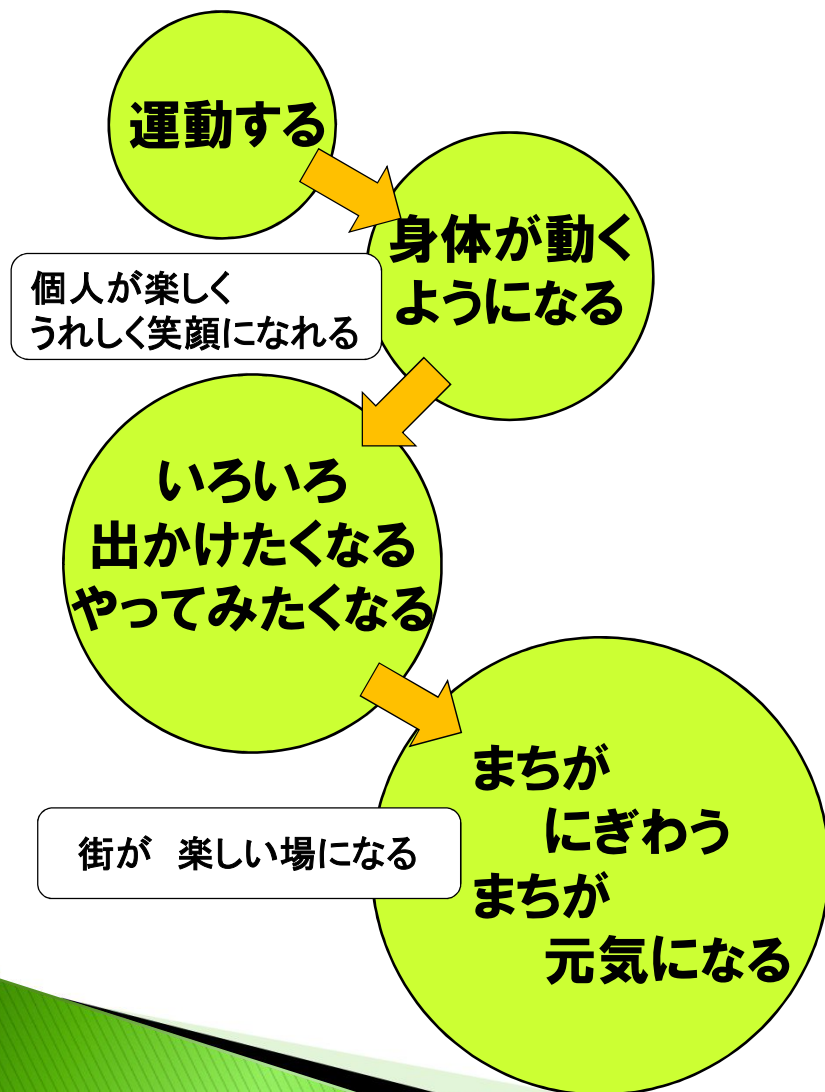
新たに運動を始めたい方のため

掲示用:大17枚 予備23枚

配布用:17カ所×50枚 予備150枚 合計1000枚

合計 270,000円

まちづくりへの効果



提案させていただいたことが
きっかけとなり…

動けることで**笑顔**が生まれ
運動することが生活の一部に
米沢市民「健康寿命増大」
へのお手伝いが出来れば！

にぎわいの**楽しい街**づくりに
寄与することが出来れば！

とてもうれしく思います！

**ご清聴
ありがとうございます
ございました**

遠藤正明