

シルバー人材センターで健康長寿を・・・

埼玉県シルバー連合発行 「あぶろく」 2017年6月号より
彩の国いきがい大学講座通信

「お出掛け好きは長寿の秘訣」

講師 星 旦二さん

殆どの方が、ピンピンコロリ（PPK）を望んでいますが、実際はネンネンコロリの人が多い・・・・・・

健康長寿の秘訣

- ① 昔から「病は気から」と言われているように、健康感はとても大切です。自分は健康であると思っている人の生存率が高くなっています。
- ② 運動をする人、喫煙をしない人、毎日適量の飲酒をする人の生存率が高くなっています。
- ③ 旅行が生きがいの人、バスや電車で外出できる人、タクシー外出でない人の生存率が高くなっています。
- ④ 睡眠は深く眠れることが大切です。
- ⑤ 生きがいと言う点では、運動・旅行・仕事・生涯学習など何か楽しみを見つける事が重要です。
- ⑥ 地域活動、ボランティアなどの社会参加活動が、自分自身の存在意識を高めます。
- ⑦ 外出回数や、友達やご近所とお付き合いの多い人・一人で外出できる人の生存率が高くなっています。
- ⑧ 冬は暖かく温度格差と結露の少ない健康住宅が大切です。

また、健康長寿に必要な要素として、①小太り、②コレステロールが少々高め、③前向きに生きようとする力、の三つを挙げています。

※①、②には少しホッとしました。

シルバー人材センターの目的は、就業を通しての生きがい追求です。この、「健康長寿の秘訣」を読んでみて、シルバー活動は、正に最適の場所であることを認識するとともに、是非その場所にしたいと思いました。特に、積極的な社会参加活動が大切であること、そして、人を頼ったり人から頼られたりしていく中でお互いの信頼関係が生まれ、自分の存在意識も高まり「生きがい」を感じられる場所になったらいいなーと思います・・・・・・。健康長寿のために。



秩父市野坂町1-13-14

秩父市シルバー人材センター

・電話 0494-22-4454

・安全・適正就業委員会、