

# 健康寿命について考えましょう

## 【健康寿命とは】

人生の最後まで自分の足で歩く・・・

平均寿命と健康寿命の間には、

男性⇒約 9 年

女性⇒約 13 年      の差があります



## 【寝たきりの原因は】

### 関節の痛み



### 転倒による骨折



## 【寝たきりを予防するために】

### ① 適度な運動

段差につまづいたり、バランスを崩して転倒しないよう、筋力アップ！！



### ② 栄養・水分補給

特にたんぱく質が重要！！

例) 魚、肉、卵、大豆、乳製品

