



# 西包括だより

平成30年春号

「平均寿命」「健康寿命」という言葉を聞いたことはありますか？

「平均寿命」とは、簡単に言うと、0歳の子があと何年、生きることが出来るか平均した期間のことです。

「健康寿命」とは、平均寿命のうち、介護の必要がなく健康で活動的に暮らせる期間のことです。そのため、健康寿命を伸ばすことが大切とされています。

健康寿命を伸ばすためには、栄養のバランスに配慮した食事や適度な運動が大切になってきます。栄養が足りない状態は身体機能を低下させます。また、体を動かさない状態が続けば、筋力が低下していきます。少しの運動でも継続して行っていきましょう。

～担当者のひとり言～

いよいよ3月ですね。日差しが少しずつあたたかくなって、春の陽気を感じられるようになりました。桜が咲くのが楽しみです。

今年度もあとわずか！次年度へ向けて、西地域包括支援センター職員みんなで少しずつ準備をしながら、残りの日々も邁進してまいります。

～みなさんからの投稿～

◎としあいて しあわせになる すみれの会

◎住吉区 年よりパワーで 町あこし



墨江在住 46歳 男性

地域包括支援センターは

高齢者の総合相談窓口です。

相談は無料です。

お気軽にお電話ください。

電話 6674-0800

FAX6674-0801

