

100歳まで長生きしよう！！

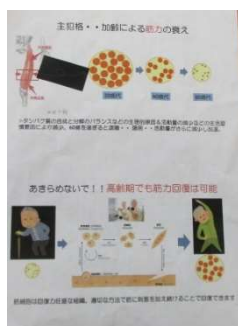
～ 東原地区社協いきいき百歳体操 ～

東原地区社協では、5月15日（水）に菅間記念病院の理学療法士を招いての講話がありました。

理学療法士からは、いきいき百歳体操をより効果的に行うためのポイントや、水分補給の量・飲み物の種類、誤飲や肩痛等と様々な説明を受けました。また、参加者からの質問コーナーがあり、健康について学ぶ機会になりました。

そして、30秒間に唾液を何回飲み込めるかテストをみんなで行い、5回以上出来たら誤飲のリスクは低いとのことでした。唾液を出すために「かみかみ百歳体操」の重要性もわかりました。

最後にみんなで記念撮影をし、100歳目指してがんばることを確認しました。



| メッツ | 生活活動の例 | メッツ | 運動の例 |
|-----|--|-----|--------------------|
| 1.8 | お話し、読んで楽な歩き・掃除機 | 2.3 | おしゃべり |
| 2.0 | 歩幅が狭くゆっくり歩く歩行（家の内）、料理や食後の準備・洗濯 | 2.5 | ヨガ・ピラティス |
| 2.3 | ガーデニング・軽物の持ち上げ・ヒアリの作業 | 3.0 | 軽いジョギング・水泳 |
| 2.5 | 軽物のあやゆ | 3.5 | 軽いジョギング・軽い水泳 |
| 3.0 | 歩道の歩行（約7km/30分）・犬の散歩・自動車の運転に慣れた人による急ぎ足での歩行 | 4.0 | ジョギング・水泳 |
| 3.3 | 掃除機かけ・雑草取りなどペースアップ運動 | 4.3 | やや速めに歩く（約6km/30分） |
| 3.5 | 階段1階～2階（約1分）・ステップアップ・体操など | 4.5 | 水中歩行・ラジオ体操第2 |
| 4.0 | 自転車に乗る（約16km/30分）・水泳（ゆっくり） | 5.0 | かなり速めに歩く（約5km/30分） |
| 5.0 | 動物と活発に遊ぶ（歩く/走る） | 6.0 | ゆっくり走る（約3km/30分） |
| 5.8 | 子どもと活発に遊ぶ（歩く/走る） | 6.5 | 山登り（4kg未満の荷物を持つ） |
| 8.3 | 荷物の上の駅へ乗る | 7.0 | ジョギング・スキー |
| | 階段を速く走る | 8.0 | サイクリング（約20km/30分） |
| | | 8.3 | ランニング（約13km/30分） |

3.0を超える活動はトレーニング効果あり

