



////////健康情報////////

健康寿命の延伸に必要なこと

ある新聞の記事に。110歳以上で「**スーパーセンテナリアン**」と呼ばれる人の研究を世界規模で進める慶応義塾大学医学部百寿総合研究センター長のお話が掲載されていました。

「健康で長生きするには、心の状態も重要だと分かってきた」と話され、**健康長寿の人の特徴**として以下の3点がデータで分かってきているとのこと。

- ①決められたことを守る 「誠実性」
- ②人との関わりを持てる 「外向性」
- ③新しいものに興味を持つ 「開放性」

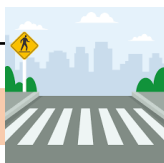


身体を鍛えるだけではなく、心を潤すことも健康寿命延伸のために必要な要因となるようです。ピノス洛西口では、「健康寿命100歳」をコンセプトに様々な取り組みを行って参りました。その中でも、特に重要だと考えることが「脚力の向上」です。

ただ、脚力の向上と同時に重要なことは、その力を他の筋肉と連動させ、スムーズに動かすことができるかどうかです。

「歩く」という動作を考えると、気づかないうちに、「速度」が遅くなったり、「歩幅」が狭くなったりと年齢を重ねるとともに変化をしていきます。コロナ禍でその変化は悪化傾向にあるそうです。横断歩道で自分の歩く速度と歩幅をチェックしてみてください。

横断歩道




長さ1mにつき1秒で青信号の時間が決定されています
20mの横断歩道なら「20秒」です

秒速1mは時速3.6kmなので、

青信号に時間内で渡り切れれば速度に問題なしです

 ←横断歩道の白線の幅は45cm

 ←白線ではない部分の幅も45cm

白線をまたいで歩くことができれば問題なしです

【歩行速度の平均】

20代～50代 時速4km～5km

	男性	女性
60～64	4.2km	3.6km
65～69	3.8km	3.6km
70～74	3.6km	3.3km
75～79	3.3km	3.0km

【歩幅】

身長×0.45

例：165cm×0.45＝約75cm

////////レッスン情報////////

【日時】

11月 7日 (月) 13:00～13:45
11月14日 (月) 13:00～13:45
11月28日 (月) 13:00～13:45

【場 所】

Bスタジオ

【参加費】

500円 (税込)

【担 当】

山崎由美子・山崎由里子

【定 員】

各6名

【申込】

11月2日 (水) 9:30～

※お一人ひとりのみ

※電話申込可

(同時刻の申込の場合フロントを優先)

※会員のご家族も申込可

(会員様優先のため11月5日以降のお申込。料金は同じ)



歩き方チェックと改善方法

カレンダーは裏面にあります →