



# いつまでも健康でいるために今できること

## 「自分らしく」生活できる？

### 仕事で体を動かすだけで十分か？

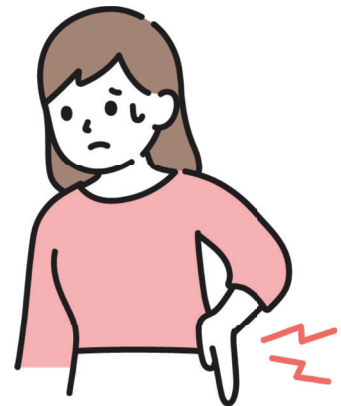
重作業で体を動かしているから、体力や筋力は大丈夫と思うかもしれませんが。でも正しい作業方法でなかったら、それが腰痛や肩こりの原因だったら？正しい作業方法を知ること、今や将来の健康度が変わり自分らしい生活を得ることができます。



## 働き盛り世代の運動習慣について

### 40代前後から健康が害される？

全国健康保険協会の「生活習慣病の罹患状況調べ」では、生活習慣病などに伴う健康を害するリスクは40代前後で激増します。しかし、厚生労働省の「国民健康・栄養調査報告」では30代～50代の働き盛り世代で運動習慣が少ないというデータがあります。正しい動作で仕事中のけがを防ぎ、余暇時間の運動で生活習慣病を予防し健康で働ける体を作りましょう。



## 運動不足に気づいた時にはもう遅い？

### 働き盛りの世代から筋力低下が始まる

40代から70代の間に  
男性は10.8%、女性は6.4%の四肢筋肉量が減少します。



詳しくは  
「弱った」と自覚したらもう遅い」の動画へ

**加齢による身体機能の変化**

❌

家の中央、すべって転んで

⓪

老化のはじまり  
片足立ちで  
履けない靴下

- 転倒しやすい
- 片足で立つことができない
- 腰を曲げることができない

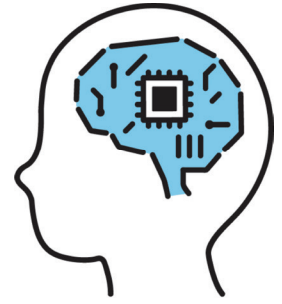
あれ？筋力が弱ってきたな…それとも年のせい？

日本看護協会出版会『転倒予防のいろはカルタ』（2012年）

## 運動で認知症予防？

### 運動の効果は体力向上だけではない

運動をすることで生活習慣病予防や死亡率低下につながることは広く知られています。  
最近では認知症を予防すると言われていています。  
あなたが思う数倍のメリットがある運動を少しずつ始めませんか？



## あなたはすでに筋力不足？

### これができないと筋力不足？

年齢によって筋肉・骨・関節は確実に老いていきます。それにより同じ動作を行うにしても若い時と比べて身体には負担が増していきます。  
若い時と同じようにはいかないのです。

詳しくは  
「足腰を鍛える運動編」の動画へ



## あなたを取り戻す・作る体操

### アプリで健康習慣を手に入れる

年齢や作業姿勢・方法による影響もありますが、  
きちんと対処することで、  
働きやすくなったり、  
腰痛が改善したりします。

詳しくは  
「農作業や労働作業の工夫で出来る筋力UP」の動画へ



Message

明日の自分にコミットし、未来を手に入れましょう！