



人生100年時代が現実に！ 毎日の習慣が未来を変える

2050年には団塊の世代の
12人に1人が100歳を超えると予測されています

高齢社会で 予想される問題

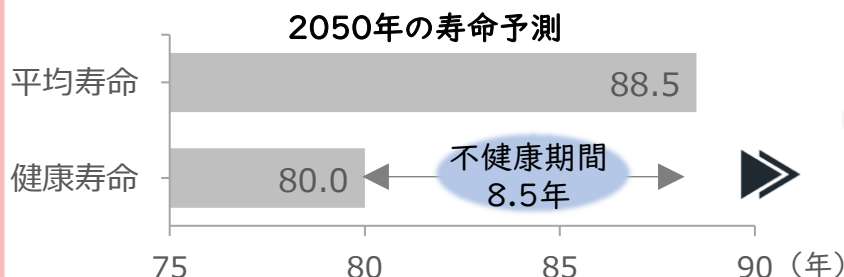


社会保障制度
の崩壊

2035年には
高齢者の3人に1人が
認知症・軽度認知症



国立社会保障・人口問題研究所(2023)
内閣官房:認知症施策推進関係者会議資料(2023)



三菱総合研究所:人生100年時代を支える財政・社会保障制度へ(2024)



老老介護



認認介護

など...

今後の高齢社会では健康寿命を延ばすことが重要となります

精神的な
安定・幸福感の
向上

経済的
(介護費・医療費)
負担軽減

家族の
負担軽減



健康寿命を延ばすための秘訣は
運動・食事・人とのつながり！

運動

週3回体操教室に参加し、
簡単な体操と脳トレをしています。
(100歳 Aさん)



食事

食欲があり、
晩酌も楽しんでいます。
(100歳 Bさん)



つながり

老人クラブの
グラウンドゴルフや
ゲートボールにも
積極的に参加しています。
(100歳 Cさん)



※持病(糖尿病、慢性腎臓病など)のある方は
かかりつけ医にご相談ください。

健康寿命を延ばすために今からできること

ウォーキング

高齢者 1日6000歩以上
成人 1日8000歩以上



筋トレ

週2~3回



筋肉を
休める日も
作ろう

健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023



個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組み、
今よりも少しでも多く身体を動かしましょう



100歳まで
元気に過ごすには
筋力の維持が重要

腰からお尻、
太ももの筋肉のほかに、
腕や肩回り、背中などの
筋肉も鍛えることができる

薪 害 リ リ スクワット



チャレンジ!

基本姿勢

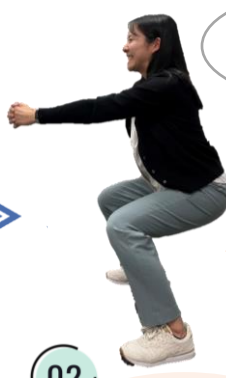
両足を肩幅より少し広めに開け
まっすぐに立つ



腕と床は
平行

① 両腕を伸ばして、
手を組む

①~④を5回
繰り返そう!



② 股関節から
曲げるようにして
おしりを下に落とす
※膝がつま先より
前に出ないように!

ゆっくりと
3秒かけて



③ 組んだ手を
頭の後ろまで上げる
↓
腕を前に振り下ろす

④ 3秒かけて
①に戻る

上げて
下げてを5回!

NHKきょうの健康：久野譜也監修 「70・80・90歳の“若替え”筋トレ」(2021)

発行：スマートウエルネスコミュニティ協議会

協賛：三井不動産・カーブスジャパン



SWC協議会
認証

本資料は、スマートウエルネス
(SWC) 協議会が認証しています。

公式SNSで

健康情報
発信中

