

口の機能（働き）について ①



【平均寿命・健康寿命について】①赤ちゃん ②ウォーキング ③ベッド ④幽霊

*まず、この教室で皆さんに持っていただきたい目標についてお話しします。

*皆さんはこの言葉をご存知ですか？

～平均寿命を貼る～

*これは人間が生まれてから

～赤ちゃんを貼る～

亡くなるまで

～幽霊を貼る～ の年数を言います。

*日本人の平均寿命は男性と女性、どちらが長いかが存知ですか？

*そうですね。現在（2023年）、女性は世界で1位、男性は2位で、日本は長寿の国といわれています。

*ただ、この平均寿命は生まれてから亡くなるまでの年数をさしますので、
元気に過ごしている年数も

～ウォーキングのおじいさんを貼る

病気などで入院をしたり、様々な介護を受けたり、寝たきりになっている
年数も含んでいます。

～ベッドのおじいさんを貼る

*今の皆さんはどちらでしょうか？

*膝や腰が痛かったり、血圧が高かったりする状態と、うまく折り合いをつけ
ながら、ある程度、自分のことは自分でできる、自立した生活を送っておられる
のではないのでしょうか？

*このように過ごしておられる年数のことを

～健康寿命を貼る

健康寿命と言います。

今日、覚えていただきたいのはこの言葉です。

*健康寿命とは健康で自立した生活を送ることが出来る年数を言います。

この年数をできるだけ長くしていただきたい。これが皆さんの大きな目標です。

*健康寿命を延ばすためには何をすれば良いのか？

～ウォーキングおじいさんとベッドのおじいさんを残して剥がす

*今はお元気な皆さんも何かのきっかけで寝たきりになることもあります。

*人が寝たきりになってしまう原因は、様々です。脳卒中で倒れてしまう、転んで
骨折をしてしまうということもありますが、物が食べられなくなることも大きな
きっかけとなります。

*物が食べられなくなって栄養が不足すると、体を動かすことができなくなり病気に
かかりやすくなるのです。

*大切なのはお口を健康にすることです。

*口を健康にすることは健康寿命を延ばすことの第一歩なのです。

*今回は機能（動き）についての話と体操をしていきましょう。