

厚生労働省の公表資料によると日本の100歳以上の人口は初めて内閣総理大臣が表彰を行った1963年は153人でしたが、2021年には86,510人となりました。100歳以上の人口は年々増加しています。『人生100年時代』、年を重ねても充実した生活を送るために、そして、いつまでも若々しくいるために何をすればよいのか。このシリーズを通して松愛会東京都支部会員の『健康さん』にも、7月・11月・3月号にご登場していただきますので、会員の皆様、お楽しみに！！

今月のテーマは『人生100年時代を謳歌しませんか』です。

①『人生100年時代』を楽しみたいですか、楽しんでますか

株式会社 bonds による調査データ(全国の60歳以上の男女577名と、20代～40代の男女60名の計1,137名を対象にしたインターネット調査。2020年5月12日～5月13日に実施。n数=1,107は、有効回答数) では、約8割が人生100年時代を楽しみたい(「思いっきり楽しみたい」25.7%、「楽しみたい」47.3%、「まさに今楽しんでいる」6.1%の合計) と思っていることがわかりました。悲観的な人は少数派のようでした。

②若さを、時には老いを感じる瞬間、自分は健康だ!と思えますか

笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査2020」(調査対象は全国の市区町村に居住する満18歳以上の男女3,000名。2020年8月28日～9月23日実施。)によると、自身の若さを実感する瞬間として「運動している時」が1位となった。更に、種目別運動では50～70代の回答はいずれも「ウォーキング」がトップで、「散歩(ぶらぶら歩き)」が2位に続いた。又、別調査では60歳以上の約9割の人が体の老いを感じていると回答。具体的には、「バランスを崩して転びかけた・転んでしまった」、「階段の上り下りが辛い」、「膝が痛むようになった」など、日常生活のさまざまな場面で自身の老いを感じていることが伺えた。

③いつまでも若々しくあるために何をすればよいか、その対策

長く充実したセカンドライフのために、いつまでも健康でいるために、やるべきことのお勧め。
1:自分という存在を資産にする。「死ぬまで稼ぎ続ける」
2:人に会い続ける
3:運動し続ける

～「死ぬまで働く」が当たり前時代に私たちがやるべきこと～ 一部抜粋(K.T 保健師)

◆『健康さん』を募集します

「お江戸健康管理室」では松愛会設立50周年事業の一環として健康維持・増進に努めておられる方を『健康さん』としてご紹介してまいります。

つきましては、自薦・他薦問わず募集いたします。5月末日締切とさせていただきますので、奮ってご応募、または、ご紹介をお願いいたします。
<連絡先> 支部ホームページの「支部への連絡・お問い合わせ」から、または、「tokyo@shoai.ne.jp」宛てにメールでご連絡をお願いいたします。支部HP:<https://www.shoai.ne.jp/tokyo/>

各種行事のご案内

○第155回 みちくさ会のご案内 <首都圏支部との共催>

内容:水元公園散策

日時:6月11日(土)10:30 JR金町駅北口集合

コース:金町駅→縛られ地蔵→松浦の鐘→水元公園→花菖蒲園→メタセコイアの森→カワセミの里、他

※事前申込み不要です。会員・ご家族はどなたでも参加できます。



http://www.shoai.ne.jp/shutoken/k_senryu/senryu8.html

【会員の動き】

2022年2月～3月

◎転入	荻原 薫	東京北地区(板橋区)	←	横浜東支部
	上田久子	東京南地区(大田区)	←	湘南支部
	前波誠郎	東京中地区(中央区)	←	滋賀支部
◎転出	渡辺 薫	東京東地区(江東区)	→	横浜西支部
	森岡文六	東京中地区(目黒区)	→	長野支部
	戸田憲吾	東京東地区(北区)	→	京都支部