



ウェルネスは60代からの
体力作りを応援します

プラス・テン

健康寿命とは…健康上の問題で日常生活が制限されことなく生活できる期間 健康日本21(第2次)より

+10で健康寿命をのばしましょう

定期的に

身体を動かすことで

糖尿病・心臓病・脳卒中・がん
ロコモ・うつ・認知症などになる
リスクを下げることができます

ロコモとは「ロコモティブシンドローム」

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで
自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い常態を指しています