



# 人生100年時代が現実! 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

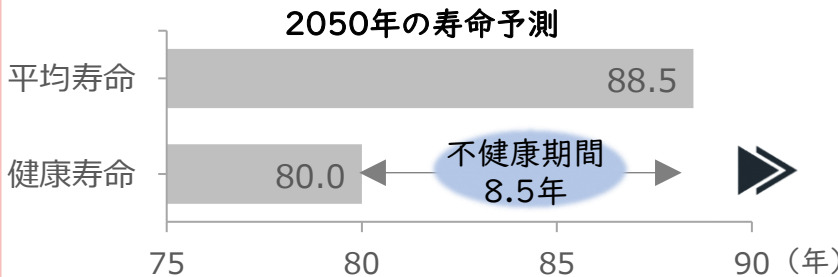


### 社会保障制度 の崩壊

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)



### 老老介護



### 認認介護

など...

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)

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)



# 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

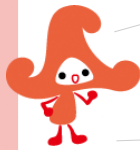
週2~3回



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

## 薪害りり スクワット



基本姿勢

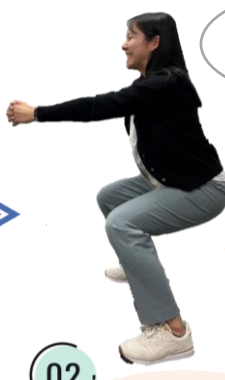
両足を肩幅より少し広めに開け  
まっすぐに立つ



腕と床は  
平行

01

両腕を伸ばして、  
手を組む



02

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  
前にならないように！

ゆっくりと  
3秒かけて



03

組んだ手を  
頭の後ろまで上げる  
↓  
腕を前に振り下ろす

04

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“若替り”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



本資料は、スマートウエルネスコミュニティ (SWC) 協議会が認証しています。

公式SNS で 健幸情報 発信中

