

# まつくり院長通信

No.137

2016.2.16 発行

一年に一度3万円脳ドック助成金は、3月31日が切り替え日です。昨年度の助成金をご利用されていない方はお早めに！



## 今週の **花言葉**

**木莓** 同情

ピンクッションどこでも成功を  
カーネーション無垢で深い愛

## 松田院長からあなたへ 耳より情報！！

### ◆健康寿命とは？

「健康寿命」という言葉をご存知ですか？健康寿命とは、**健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間**のことです。平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約13年の差があります。どんなに長生きしても、介護を要する期間が約10年もあるのは辛い事です。誰もが最後まで、健康でいきいきとした生活を送りたいと思っています。ぜひ、**健康寿命を延ばしましょう！！**

### ■運動器の障害

自立度の低下や寝たきり、つまり要支援・要介護状態は健康寿命の最大の敵です。そして国民生活基礎調査（2013年）によると要支援・要介護となる原因は骨折や転倒などの**運動器疾患が全体の25%をしめて第1位**です。

### ★院長よりメッセージ

要介護や寝たきりは、本人だけでなく家族など周囲の人にとっても問題になります。自分のみならずあなたの大切な家族や友人などのためにも**運動器の健康を維持しましょう**。まつくりも全力でサポートします♪（^^