

# まつくり院長通信

まつくりは、「おもてなし」を大切にしています  
今週は放射線課から！

## 今週の花・言・葉

🌻ケイトウ (黄色花)

おしゃれ

🌿アスクレピアス (緑実)

心変わり

🌻バーゼリア (灰色実)

小さな勇気

🌻野バラ (オレンジ実)

無意識の美

🌻かぼちゃ (プッチーニ)

広大



## 松田院長からあなたへ 耳より情報！！

### ◆70歳以上の体力過去最高

文部科学省

### ■「体育の日」 文部省調査

#### 50歳代以上は男女とも向上傾向！

調査は、昨年5～10月に実地。6～79歳の男女6万6380人が回答した。現行のテスト項目での調査としては15回目。成人の体力は30歳代男性と20、30歳代女性で低下傾向にあるが、50歳代以上は男女とも向上傾向にある。特に「握力」や「上体起こし」など7項目について、5歳刻みでまとめた65～79歳の高齢者のテスト結果は、男女とも前年を上回る項目が多く、65～69歳女性を除き、合計点は過去最高だった。

結果として70歳以上の体力は過去最高。2020年の東京五輪・パラリンピックを担う小中高校生は緩やかな向上傾向が見られた。

高齢者世代は、スポーツクラブへの所属率も比較的たかく、近年の健康志向も体力向上につながっている。(順天堂大学 運動生理学 内藤久土教授)

### ★院長よりメッセージ

5年、10年前と比較するとスポーツや趣味を大切にしている高齢者が増えていますね。健康に留意するのはとても大切なことです！まつくりスタッフも先輩を見習って元気に頑張りま～す♪