

人生百年時代を楽しく生き抜くには・・・

## 働き盛り時代の過ごし方が大切！！

日本人女性の平均寿命は87.45歳(世界1位)、男性は同81.41歳(世界2位)と年々伸長しており、着実に「人生百年時代」へと近づいています(数値は2019年度実績)。一方、「健康年齢(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる年齢)」は、同じ2019年度実績で、女性が75.38歳、男性は同72.68歳でした。つまり、女性で「12.07年」、男性で「8.73年」の不健康な晩年を送っていることが分かっています。いろいろな考え方はあるでしょうが、私たちが重視すべきは後者の『健康年齢』ではないでしょうか。健康は「ちょっとした心がけの積み重ね」によって得られるものであることは誰もが知るところですが、私もそうでしたが、働き盛りの年代にとって、その“ちょっとした心がけ”がなかなか難しいのが実情でしょう。そして、いつしか身体が思うように動かないようになり、生活習慣病の症状も！という残念なケースが多いようです。特に近年のコロナ禍が運動不足を助長したこともあり、“積極的な健康づくり”は国民的課題になっています。

## 運動不足を解消して、健康&体力を維持向上したい方を対象に『空手・体験入門コース』を始動します！！

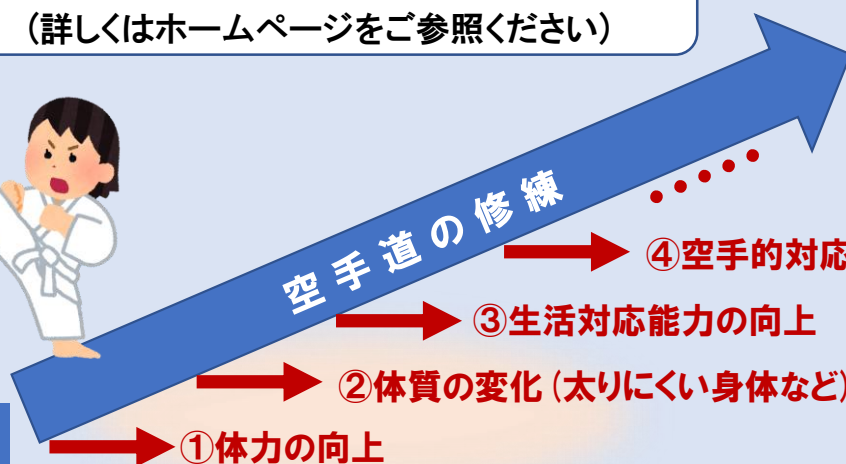
錬聖会では、月に1度の合同練習会に合わせ、健康&体力の維持向上を目的とする『**体験入門コース**』をスタートします。「空手に興味はあるけど、なかなか踏み切れなかった方」、「コロナによる自粛生活で太り気味の方」、「お子様と一緒に空手を楽しみたい方」、さらには「人生百年を丸々楽しみたい方」などなど、この機会にぜひ、参加してみてください。このコースについては、できるだけ私自身が担当して皆さんをバックアップしたいと考えています。一緒に楽しい時間を過ごしましょう！

### 開講日(初回)

日時：2022年7月10日(日)13時～16時

場所：奈良市西部生涯スポーツセンター

(詳しくはホームページをご参照ください)



空手道の修練を続けていると、その過程(プロセス)において、色々な効果(①～④・・・)が生まれます。

健康年齢の延伸



2022年 7月 1日

日本空手道錬聖会  
会長 森 拓生