

ますか？

日常の健康管理

普段、なにげなく生活していながら、実は自分の健康のために悪影響を及ぼしていることがたくさんあります。自分は「健康」だと感じているときから日常の食生活などに注意を払ったり、定期的に健康診断を受けたりして、病気の予防、早期発見に努める必要があります。

「自分の健康」という「無形の財産」を守るのはあくまでも「自分」でしかないので、日常から自己管理に心がけ、いつまでも「健康」を維持したいものです。

栄養・運動・休養が健康づくりの原点

あなたの食生活は大丈夫？

飽食の時代とか、グルメブームなどといわれ久しくなりましたが、現代人の多くは食事に偏りがあるといわれています。好きなものばかり選んで食べたり、便利さ・手軽さを求め、インスタント食品やレトルト食品に走ったり、外食に頼りがちになったりなど。このような食生活が、健康を害する原因の一つとされています。また、お酒、ジュース類などの飲みすぎも肥満の原因に。ここまで読んで、あなたも「ハッ」とすることはありませんか？ バランスのとれた食生活は健康づくりの基本です。今からでも遅くはありません。あなたの食生活の総点検をしてみてください。

健康のための食生活のポイント

- ・栄養バランスを保つためには、主食、主菜、副菜をそろえて、1日30種類以上の食品をとるように心掛ける。
- ・日常の生活に見合ったエネルギー摂取のため、食べすぎず、よく体を動かす。

- ・脂肪のとりすぎに注意。また、動物性脂肪、植物性油をバランスよくとる。
- ・食塩は1日10グラム以下を目標にする。
- ・家庭の味、手づくりの味を大切に、食卓を家族のふれあいの場にする。

適度な運動をしていますか？

暮らしが便利になった分だけ、現代人は運動不足に陥りがち。普通に暮らしているだけで十分運動になった時代は昔の話となりました。運動不足解消のため、いまは意識的に体を動かさなければならぬ時代です。運動不足は成人病を招くとともに、心の健康をも害し、ストレス病の原因にもなるので注意が必要です。仕事や家事と同様に、ぜひ運動も日常の生活に組み入れてみてください。

健康づくりのための運動の効果

- ・筋力や柔軟性が高まり、体力アップが図れるので、病气やけがをしにくくなる。
- ・普段使わない筋肉を動かすことで気分転換になり、ストレスが解消できる。
- ・神経の働きやホルモンの分泌が刺激され、消化、吸収力が増す。
- ・肥満が解消され、高血圧や動脈硬化の予防につながる。

休養を十分にとっていますか？

昔から「病は気から」といわれるように、心と体は切っても切れない関係。心が元気であれば体も元気になるし、その逆もいえます。このどちらかが欠けていても、心と体にひずみが生じ、ストレス病や成人病に結びつくことがあります。そのため、最近「体の健康」だけでなく「心の健康」が強く叫ばれるようになったのです。体、心の疲れ双方とも十分な休養が必要です。積極的に休養をとり、体の疲れとともに心の疲れも早めに解消するようにしてください。

体と心の疲れをいやす方法

- ・「疲れたな」と感じたら、ちよつと姿勢を変えろとか、軽い体操などをするだけで効果があります。
- ・夜型生活を改め、これまでより少し早起きすれば、心にゆとりを持てます。
- ・野菜が不足すると疲れやすくなります。毎日たっぷり野菜をとってください。
- ・ゴロ寝では、疲労がなかなか取れません。特技や趣味などを生かした休養をとると効果があります。
- ・夜は12時前に床につき、7時間以上は睡眠時間を確保しましょう。

