

健康で長生きするための秘訣

15か条

- 1** 気を若く持ち、いろいろなことに興味と関心を持ち続け、新しいことにも挑戦しましょう。
- 2** 細やかな気配りをする癖をつけましょう。
☆ただし、几帳面・完璧主義にならない程度にしましょう。
- 3** 人との交流を心がけ、話をしたり、大声を出したり、笑ったりして、口と顔の筋肉を良く動かしましょう。
- 4** 日記や手紙を書くなど、筆まめになりましょう。
- 5** 長く続けられ、楽しめる趣味を持ちましょう。
- 6** 物事を行うときには、計画を立てて実践する習慣をつけましょう。
- 7** 自分のできることは人を頼らず、自分でしましょう。
- 8** 自分にある知識、経験、技術を誰かのために役立てましょう。
- 9** 運動をして、心肺機能と足腰を丈夫に保ちましょう。
☆手短にできることは、さっさと歩くこと。1日30分程度の運動を実践しましょう。
☆翌日に疲れが残らないことが大切です。無理をせず、体調の悪い時は休みましょう。
- 10** 一日3回の食事は規則正しい時間に、よくかんで食べましょう。
☆かむことは、あごの筋肉を鍛え、えん下（飲み込み）機能が高められます。また、唾液がよく出て、消化が促され、栄養の吸収もよくなります。
☆おいしく食事をするために、かかりつけ歯科医を持ちましょう。
- 11** 食事量は腹8分目を心がけ、栄養バランスに気をつけましょう。
☆塩辛いもの、動物性脂肪の取り過ぎに注意しましょう。
- 12** 深酒はやめ、休肝日を設け、煙草は吸わないようにしましょう。
- 13** 早寝早起きを心がけ、規則正しい生活をしましょう。
☆寝る前にぬるめのお風呂にゆっくり入り、身体を温めたり、ストレッチ運動等の軽い運動をすることで寝つきが良くなるといわれています。
- 14** 血圧と体重を適正値に保ちましょう。
☆血圧は常に変化しています。安静時の血圧を140/85以下に保ちましょう。
☆身長(m)×身長(m)×22=あなたの適正体重(kg)です。この適正体重は、健康で最も長生きできるといわれている値です。できる限り、適正体重に近づけましょう。ただし、無理なダイエットはしないこと。
- 15** 毎年一回健康診査を受け、病気の早期発見・早期治療に努めましょう。
☆一病息災。病気とうまく付き合うために、何でも相談できるかかりつけ医を持ち、体調に変化があったら、早めに診てもらいましょう。