

健康たいけん 教室だより

2016年 4月号

4/2(土)に健康たいけん教室を開催しました。
ご参加いただいた皆様、ありがとうございました！

《4月のテーマ》

はじめよう！ヘルシーライフ



生活習慣病とは

生活習慣病は、以前は加齢とともに発症すると考えられていたため「成人病」と呼ばれていましたが、若い頃からの生活習慣が基盤となって発症することがわかったため、「生活習慣病」と改められました。例えば、以下に示すような生活習慣と病気の関連が明らかになっています。

食習慣	糖尿病、肥満、脂質異常症、高尿酸血症、循環器病、大腸がん、歯周病など
運動習慣	糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症など
喫煙	肺扁平上皮がん、循環器病、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病など
飲酒	アルコール性肝疾患など

ヘルシーライフのための4つの柱

生活習慣病予防のための、日常生活でのちょっとした工夫や対策をご紹介します。

食事

- ・朝食をきちんと食べる
- ・野菜・果物を積極的に摂る
- ・塩分を控える



ゆっくり時間をかけて、楽しみながら食事をしましょう。

運動

運動の前に、背筋を伸ばして元気ポーズをとると、自信を高めるホルモンが増えてやる気がアップします。



←琴奨菊のやる気アップポーズ

メンタル

朝起きて1番に「**今日もきっといいことがある！**」など、前向きなことを考える習慣をつけると、意欲的な思考が刷り込まれていきます。



禁煙

生活習慣病を予防するためには、禁煙が優先課題です。ニコチンパッチやニコチンガム、禁煙外来などを利用すると禁煙しやすくなります。



音楽に合わせて無理せず運動を

運動が苦手な方は、好きな音楽に合わせて軽く体を動かすことから始めましょう。音楽を意識することで、疲れを感じにくくさせる効果があります。

《皆さんの感想》

- ・生活習慣の改善が健康のために大切ということがよくわかりました。
- ・初めて参加しました。1年がんばりたいと思います。



《教室予定》 5/7(土) がんを知ろう
6/4(土) 体の健康と乳酸菌
皆様のご予約を心よりお待ちしております！

