

健康長寿の秘訣は

# 病気になりにくい体質を作ること

人間の大半は病気で死にます  
 認知症、がん(大腸・胃・肺・前立腺など)、糖尿病、脳溢血、心筋梗塞・脳梗塞、心不全などの病気予防対策は共通です  
 心身の健康が人間の一番の財産、

ボケない脳

栄養のとれる腸・太らない

動ける足腰

が鍵

その対策は2つ

一つ目は自分の夢・生きがい・趣味などをもち、日々、充実した楽しい時間を送ることが全てのスタートになります  
 二つ目は10の生活習慣を日々、実践、自分の体力・気力・免疫力を高めることが、病気を遠ざけます

## 健康長寿のための10の生活習慣

① 規則正しい日々の生活習慣  
 決まった時間の起床・就寝・食事  
 長時間労働はダメ！  
 季節対応の衣食住も大切

② 深い呼吸(酸素・二酸化炭素)

③ バランスの取れた食事と  
 栄養のとれる腸+排泄→太らない



④ 起床後、窓を開け朝日をあび、コップ一杯の水を飲む  
 日中、意識して1~2時間おきに水を飲む  
 人間の身体は水分で出来ている、血液の大半は水分  
 日中の日光浴。

⑤ 意識して運動・歩き筋力強化  
 興味ある所へ行き学ぶ

⑥ ボケない脳  
 仕事・勉強・家事・育児・介護・趣味など、  
 前向き思考で頭を使い  
 本を読み学ぶ  
 自分の好きなこととして楽しむ  
 ストレスの少ない生活  
 1時間に10分ほど休憩をとる

⑦ 人との交流、社会参加での学び、会話と笑い

⑧ 日々の入浴

⑨ 十分な睡眠

⑩ 定期的な健康診断  
 血圧測定他

□ 禁煙・節酒、暴飲暴食をしない、添加物の入った加工品でなく自分で料理する ウエスト男85cm、女90cm以下 BMI 25以上は肥満  
 早寝早起き、規則正しい生活リズムをつくる

□ 日本食・一汁三菜を中心にバランスよい食事、植物食85%、動物食15%(魚中心) 間食は控える 減塩(一日5g以下)、一日の総カロリーを意識 糖質・脂質(揚げ物注意)を摂りすぎず、よく噛む

□ 腸内環境整備のため、意識して生野菜・果物を食べる 野菜は消化が遅く胃壁を守り、血糖値の上昇を抑える 腸内細菌のエサは野菜

□ 食べる順番は 副菜→主菜(おかず)→主食(ごはん)・味噌汁・おしんこ  
 →デザート順に食べる はじめからご飯に箸をつけない！  
 血糖値が上昇する・

□ 筋肉・内臓・血液・皮膚・髪・ホルモンなどの組織は蛋白質で出来ていて、新陳代謝をくりかえし生まれ変わっている→意識して蛋白質を摂取(体重1kg当たり1gの蛋白質が必要) 60kgの人は一日60gの蛋白質が必要

□ 血液は骨の骨髄でできる。骨を作るカルシウムは一日700mg必要(牛乳コップ3杯目安)

⑤⑥⑦は健康にとり良いだけでなく

□ 徳(豊かな人間性・人柄)……人を思いやる心を育てる

□ 智(確かな教養)……様々な問題を解決する力を強化する

□ 経済力……自分の思い描いた人生を具現化するには資金が必要

等の向上に関連し、「生きる力」を強化します。

「生きる力」の強化は人間一生のテーマです！！

人間は毎日、  
 夜、死に、  
 翌朝、生まれ  
 変わる！？

一日一生

睡眠は生まれ変わりの儀式？

寝たきりにならない一番の方法は、働くこと！！  
 頭と身体の両方を使います  
 人生に定年はありません！