

# 5つの生活習慣を見直そう

生活習慣病は、食事・運動・休養など日常の生活習慣の善し悪しが発症を予防したり進行させたりする病気です。悪い生活習慣を見直し、しっかり健康管理をすれば、決して怖い病気ではありません。

## 生活習慣病とは？

生活習慣病は、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣の影響を受けて発生したり、進行したりする病気の総称です。主な生活習慣病には、がん、脳卒中、心臓病のように直接の死因に結びつくものや、糖尿病、腎臓病のように、日常生活に大きな負担をもたらすものがあります。

## 健康な体で長生きしよう

医療や生活水準の向上などにより、私たちは人類史に例のない長寿社会を迎えています。しかし、がんや脳卒中、心臓病などで亡くなる人、また、糖尿病や腎臓病などで生涯の闘病をこなしてはならない人が増えています。これらの病気は「生活習慣病」です。

「単に長く生きるのではなく、日常生活に支障のない健康な体でいたい」とそれはだれも望むこと。

そのためには、日常生活の中の悪い習慣を改善して、病気の発生や進行を未然に防ぐようにすることが大切なのです。

## 5つの生活習慣の見直しを

さあ、あなたも毎日の生活習慣を見直し、改善できることから実行しましょう。

### ①運動のすすめ

健康づくりのためには、無理のない強度で行う有酸素運動と筋力トレーニングが効果的です。少し息が弾む程度の運動が理想ですが、まずは買い物や通勤・通学などの普段の生活の中で、体を動かすようにしてみましょう。

### ②食事の改善

万病の元、肥満を防止しよう  
肥満がさまざまな病気の発生にかかわっていることが分かってきました。あなたは毎日どの体重や体脂肪率のチェックをしています

## 1日15分の筋力トレーニングを

筋力を維持・増強する筋力トレーニングも生活にとりこみたいもの。階段を登る、テレビのCMの間に体を動かすだけでも効果があります。

ゆっくりと呼吸しながら、6割くらいの力で、それぞれの体操を6～10秒間持続させます。CMの時間ごとに中断しながら2～3セット行いましょう。



両手の手のひらを胸の前で合わせ、ひじを張って押し合う。



両手を胸の前でかぎ形に組み、ひじを張って左右に引き合う。



片ひざを両手で抱え、もう片方の足は前に伸ばす。ひざを抱えた両手を手前に引く。これを左右行う。



腕を肩幅に広げて床に手をつき、ひざもつける。ゆっくりひじを曲げていって、もとの姿勢に戻る。



床にあお向けに寝てひざを立てる。両手を頭の後ろに組み、上体を少し起こして、そのまま止めて少しこらえる。



か。自分の適正体重を知り、体重コントロールを実践することが健康な体への第一歩。  
食事の量とバランスに配慮しましょう。  
減らしたい塩分、増やしたいカルシウム  
食塩の取り過ぎは高血圧を招き、脳卒中などの病気の原因となります。塩やしょうゆなどを使うときには慎重に。塩のかわりに酢やレモン汁、香辛料などを利用す

ると、少ない塩分でもおいしく食べることが出来ます。  
また、カルシウムの不足が指摘されていますので、牛乳・乳製品・小魚・海藻などを積極的に取るようにしましょう。  
【休養】  
疲労回復の鉄則は、1日の疲れはその日のうちに、1週間の疲れは休日にとるようにすることです。疲れがたまってきたと感じた

ら食卓や入浴、睡眠などの生活リズムを意識的に整えましょう。ストレッチには、レクリエーションや趣味などの気分転換が効果的です。  
【禁煙・節煙のすすめ】  
タバコには、主成分であるニコチンなど100種類以上の発がん物質が含まれています。喫煙している人は、節煙から禁煙へ。どうしても吸いたい人は、吸わない人

から離れて喫煙する分煙を守りましょう。  
【飲酒】  
酒は「百薬の長」の名のとおり、適量ならば健康に効果的です。でも、度を超えると脂肪肝、肝硬変などの原因となったり、アルコール依存症となったりします。自分の適量を知り、節度ある飲酒を心がけましょう。また、休肝日をつくるのも効果的です。

健康教室・健康相談をご利用ください  
保健センターでは、医師・歯科医師や薬剤師などの専門家を招いた「健康教室」や高コレステロール改善教室など、健康づくりに役立つ教室を11月、12月に開催する予定です。また、健康に関する相談もお受けしています。  
27 1111へ。  
くわしくは保健センターへ。

## 地域で健康づくりをお手伝い

地区保健推進員  
会長 高仲孝子さん



私たち地区保健推進員は保健センターと地域をつなぎ、みなさんの健康づくりをお手伝いするため、現在42人で活動しています。

「健康と栄養の教室」で学んだことを地域に広める活動（地区伝達）を行っています。昨年度は各地区で33回開催され、1,067人が参加しています。内容は赤ちゃんからお年寄り向けなどさまざまです。またお母さんたちの育児支援になればと思い、育児相談や1歳6カ月児健診で離乳食やおやつを試食を提供しています。

今月から始まる住民健康診査の会場では、ことしも健康についての関心を高めてもらうため、アンケート調査をしたり、パネルなどの展示をしたりします。何か気が付いたことがありましたら、気軽に声をかけてくださいね。

### 平成13年度地区保健推進員（敬称略）

成田地区...田中よし子（東町）神崎芳枝（寺台）小森栄子（土屋）村山和子（新町）加藤栄子（団護台）  
遠山地区...高仲孝子（大清水）横瀬光江（長田）柏木みどり（吉倉）山田順子（本三里塚）笹山文子（三里塚御料）  
中郷地区...渡邊文江（西和泉）大見川美津子（東金山）大徳真理子（赤荻）  
豊住地区...吉田智子（長沼）根本文子（南羽鳥）  
公津地区...神谷ミツ子（宗吾）向縄紀子（並木町）武田伸子（江弁須）  
勝見妙子（宗吾）形野秀子（江弁須）  
八生地区...湯浅三千代（松崎）大須賀しづ子（松崎）伊藤昌子（大竹）  
久住地区...香取恵子（幡谷）小倉満智（土室）小倉晶子（土室）  
ニュータウン地区...八角明子（中台）干場節子（中台）伝福富江（中台）関口裕子（加良部）松谷順子（加良部）小沢和子（加良部）大須賀しづ久（橋賀台）戸田隆子（橋賀台）志村秀子（橋賀台）新居了子（吾妻）今井優子（吾妻）鈴木淑子（吾妻）櫻井和子（吾妻）小柳恵子（玉造）石綿奈美子（玉造）鈴木勝子（玉造）



バランスのとれた食生活を「健康と栄養の教室」で