

+10(プラステン) 今日からはじめる運動習慣

暮らしが便利になるにつれて、身体を動かす機会がどんどん減っています。ふだんから身体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ※、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

※ロコモ(ロコモティブシンドローム):運動機能(骨・関節・筋肉)が低下した状態

身体を動かす機会は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」ご自身の生活を振り返ってみましょう。

…… ちょっとした工夫や心がけで日常生活の活動量を増やそう! ……



通勤中や職場で

- 自転車で通勤する
- 駐車場で車を遠めに停める
- 駅や職場ではエレベーター・エスカレーターを使わず階段を使う



家庭で

- 歩いて買い物に行く
- 窓ふきや風呂掃除などをこまめに行う
- テレビを見ながら筋トレ・ストレッチをする

“笑い”がもたらす健康効果

ことわざに「笑う角には福きたる」という言葉がありますが、笑うことでさまざまな病気の予防や改善に役立つことが科学的にも証明されています。

効果① 免疫力UP!

笑うと「ナチュラルキラー細胞(NK細胞):体内に侵入したウイルスや細菌を破壊する働きを担う白血球の一種である免疫細胞」が活性化されると言われています。よく笑う生活をしていると風邪などの病気にかかりにくいというメリットが挙げられます。

効果② ストレス軽減でリラックス効果!

笑う時は自然に腹式呼吸となり、大量の酸素を体内に取り込みます。笑うことによって、体の中に酸素がしっかり入り、血流が良くなることで、自律神経のバランスを整え、体調を整えることができます。

効果③ 脳の活性化!

笑うことで脳の記憶を司る「海馬」の働きが活性化されると言われています。また、認知機能の維持にも効果があり、認知症予防も期待できるという研究も少なくありません。

😊 笑顔は周りの人も笑顔にします。笑顔の輪を広げていきましょう。 😊

第3次

紀の川市

健康増進計画



食べて 動いて 笑って

のばそう健康寿命



健康づくり 11か条



第1条

朝食をしっかりと食べましょう

栄養・食生活

- 一日のエネルギーの源、まず朝食をとりましょう。
- 食べる習慣のない人は、牛乳や果物、おにぎり等で簡単なものからはじめましょう。
- 朝ごはんを食べて生活リズムを整えよう。

第2条

野菜から先に食べましょう

栄養・食生活

- 一口目はまず野菜から!(ベジファースト)
…野菜を先に食べることで、糖尿病予防やダイエットにもつながります。
- 野菜をたくさん食べるためには温野菜で食べましょう。

第3条

間食はほどほどにしましょう

栄養・食生活

- 夜の間食は肥満の元!夕食後の間食はやめましょう。
- お菓子類は、目につかないところに片づけて、食べる分だけお皿に入れましょう。
- 1日3食の食事バランスは、崩さないようにしましょう。

第4条

日ごろから意識的に歩きましょう・動きましょう

運動・身体活動

～すぐそこまでなら歩いていこう～

- 身体を動かして、長寿遺伝子に働きかけましょう。
…長寿遺伝子が働くためには、2か月以上の継続的な運動習慣が必要と言われています。
- すぐそこまでの距離なら自動車を使わず歩きましょう。
- ストレッチなど、日常生活でできることから始めましょう。
- 身体を動かして、免疫力アップしましょう。
- だらだら歩きではなく、目標を作って歩きましょう。
- +10(プラステン:今より10分多く身体を動かすこと)から始めよう。(裏面をご覧ください)

第5条

ストレスの解消法を見つけ、上手に解消しましょう

こころの健康

- 早寝早起き朝日をあびて、身も心もリフレッシュ!
- 地域でのコミュニケーションは、笑顔からはじめましょう。
- 笑顔で挨拶、声かけを。笑うことで免疫力アップ!(裏面をご覧ください)
- 何歳になってもわくわくしましょう。
- 趣味を見つけて活かして気分転換。
- グループ活動や社会活動に参加して、積極的に社会に関わりましょう。

第6条

子どものときから歯磨きの習慣をもち、定期的に歯の健診を受けましょう

歯と口腔の健康

- 歯周病*が全身へ影響を及ぼします。(心臓病・糖尿病・早産・低体重児出産など)
- 甘い物やジュース等のだらだら食べはやめて、お口の健康づくり。
- 寝る前の歯みがきは、特にていねいに。
…寝ている間に口の中の細菌が増えると言われています。
- かかりつけ*歯科医を持つ。
- オーラルフレイル予防に取り組もう。

※歯周病:細菌感染により歯の周囲に炎症が起きる病気のこと。

※かかりつけ:健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のこと。

第7条

受動喫煙を防ぎましょう ~まずは分煙・それから禁煙~

たばこ

- たばこをやめて、健康になりましょう。気分爽快、達成感!
- 車の運転中の「ながらたばこ」は、事故の元。
- 吸わないで、妊娠中と子どもがいる家庭。
- 周囲の人にたばこの煙を吸わせないようにしましょう。

第8条

週に連続して2日間は休肝日をもちましょう

飲酒・アルコール

- 適切な量で楽しみましょう。
- 飲まないで、妊娠中と授乳期は。
- 周囲の人に無理に飲酒を勧めないようにしましょう。

第9条

定期的に健診を受けましょう ~結果を健康づくりに活かそう~

健康管理

- 定期的・継続的に健診(がん検診を含む)を受けましょう。
- 自分の健康状態をしっかり把握しましょう。
- 健診(検診)結果を活用して、生活習慣の改善や健康づくりに取り組もう。

第10条

体重をはかる習慣をもちましょう

健康管理

- 自分の体重を知ることは健康づくりの第一歩!
…体重をはかる習慣がある人ほど肥満度が低いと言われています。
- 自分の体形や健康状態の変化に気づこう。
- 体重や血圧を測って記録をして、自身の体調管理に活かしましょう。

第11条

認知症について学び、理解しましょう

健康管理

- 人と交流して、認知症を予防しましょう。
- 認知症は、だれでもなる可能性があります。
- 認知症について学び、正しく理解するために、認知症サポーターになりましょう。