

～細江地区健康講座～
生活習慣病を予防・改善しよう
 ～いつまでも自分らしく暮らすために～
 細江地区担当保健師 野澤

なぜ生活習慣病やその予備群になるのでしょうか



健康によくない生活を続けていると起こる

- ※ 偏った食事
- ※ 糖分・脂肪分・塩分の取りすぎ
- ※ 運動不足
- ※ 夜更かしをする(睡眠不足)
- ※ 過度なストレス
- ※ 喫煙(受動喫煙)
- ※ 飲酒

細江げんき会で
開催しました

このまま放っておくと…

- ・血液中の糖の量が正常より多い状態になってしまう(高血糖)
- ・血液中の脂肪量が正常値より多かったり少なかったりする (脂質異常)
- ・血圧が正常値より高くなってしまう(高血圧)

↓

動脈の壁が厚くなり硬くなる
動脈硬化

生活習慣病予防のポイント

食事

- ※ しっかり3食よく噛んで食べる
- ※ バランスの良い食事を心がける
- ※ カルシウム、たんぱく質、ビタミン類を意識してとる
- ※ たんぱく質は肉・魚・大豆食品をバランスよくとる
- ※ 暴飲暴食はしない
- ※ 出汁、酸味、香辛料などを活用し減塩する

睡眠

良質な睡眠をとる

- ☆ 夕食は寝る2時間前までに済ませる
- ☆ 入浴は寝る1時間前までに済ませる
- ☆ 寝る前にテレビやスマホを見ない
- ☆ 寝る前にアイマスクや蒸しタオルで目元を温める
- ☆ ぬるめのお湯につかる

運動

まきトレ
おすすめです

有酸素運動
姿勢を意識してウォーキングしましょう

- ・ 背筋を伸ばす
- ・ 視線はまっすぐ前を見る
- ・ 肘は軽く曲げて後ろに引く
- ・ かかとから足をつき、つま先で地面を蹴る
- ・ お腹に力を入れるように意識する
- ・ 普段よりなるだけ大腿で

筋カトレニング

1. ゆっくりスクワット①
4秒かけてゆっくり腰を落とし、4秒かけてゆっくりと元の位置に戻る
* 膝がつま先より前に出ないように気をつけましょう
2. ゆっくりスクワット②
a. 椅子に浅く腰掛け、両手を前に伸ばします
b. 上体を前に倒して、お尻をやや浮かせて5~10秒静止します

バランス運動
片足立ち 左右1分/回 1日3セット
△ 必ず掴まるものがある場所で行いましょう

途中に、クイズや歌も実施しました

たくさん笑って過ごしましょう