

7つの生活習慣を守って健康に！

平成30年3月22日（木）号

協会けんぽホームページより

職員の皆さんへー健康情報ーです

「ブレスローの7つの生活習慣」は、ブレスロー博士が生活習慣と健康度の関係を調査し、健康度と有意に関連しているとした7つの健康習慣です。たった7つの生活習慣を守ることによって、病気の予防、健康の保持増進になるのかと、多くの人は疑問に思われるかもしれませんが、調査すると病気の予防、長生きにまで影響しているということが分かっています。

いくつかの生活習慣を守っていますか？確認してみましょう。

1 適正な睡眠をとる

睡眠不足は、最初に肌に現れる！

睡眠は、高血圧や糖尿病、肥満と関係することも分かってきました。生活習慣病の予防は、老化を遅らせることにつながります。



2 喫煙をしない

たばこは美容の大敵！

たばこを吸うと血管が収縮して血行が悪くなるだけでなく、ビタミンCも消費してしまうため、肌荒れやシミ、そばかすが増えることにも影響します。また、ヤニが歯に沈着したり、歯肉炎も引き起こします。



3 適正体重を維持する

肥満、やせ過ぎは体の不調の原因！

肥満は生活習慣病の元になるだけでなく、腰痛や膝関節痛、睡眠時無呼吸症候群などにも関係しています。やせ過ぎは、肌荒れ、脱毛、貧血、冷えなどの症状を引き起こします。さらに、若い時のやせ過ぎが骨粗しょう症の原因にもなります。若い女性や妊婦のやせ過ぎは、子どもの将来の生活習慣病のリスクを高めるとの見方もあります。



4 過度の飲酒をしない

内臓脂肪の増加につながる！

特に女性は、男性の半分の飲酒量で、肝臓や膵臓に影響が出ます。



5 定期的に運動をする

筋力を鍛えよう！

全身持久力を維持するためにウォーキングなどの有酸素運動、体を支えるための筋力(大腿四頭筋、お尻の大臀筋、腹筋、背筋など)を鍛えるための筋トレ、柔軟性を高めるためのストレッチを組み合わせる。



6 朝食を毎日とる

朝食のエネルギーで一日のスタートを！

エネルギーが空のままでは頭も体も動きません。元気な一日のスタートは、朝食をとることから始まります。



7 間食をしない

食べるときには、心と体の潤いを考えて！

ホッとした時に甘いもの…美味しいですね。どうしても間食をしたい時には、一日の食事で不足しがちなカルシウムや食物繊維がとれるように、ヨーグルト製品、果物がお勧めです。

