

老後の備え 健康も忘れずに

10月10日～16日は「40歳からの健康週間」

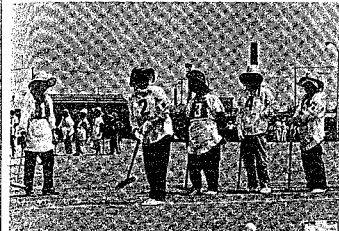
十月十日は「体育の日」、またこの日から十六日までの一週間は「四十歳からの健康週間」です。今年から始まるこの週間は、壮年期からの健康づくりと成人病予防のための週間です。

運動しないと生きていけない

人間は動物ですから、動いているのが本来の姿です。食べ物を得る、水を飲む、火を起す……わずかに数十年前まで、こういったことに對して今よりも、体を動かしていたはずで、

ところが、人間はこれらの作業をつらに感じ、嫌なものと感じていたようです。科学技術の進歩は、こういった労働から逃れようとした努力の積み重ねといつても過言ではありません。

楽をしたい、体を動かしたくない……その結果、蛇口



かけがえのない健康を守るため、ぜひ運動を

宇宙飛行最大の危険は運動不足

運動不足……その際立った例は、病気で寝ている人を別にする宇宙飛行士です。彼らは狭い宇宙船内、しかも無重力状態という足腰の負担がほとんどない環境で、何日間あるいは何週間か過ごさなければなりません。

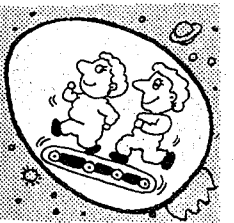
毎日の生活に体力づくり 10か条

- ①3階までの上り下りにはエレベーターを使わない
- ②前かがみ姿勢の外股歩きをやめ、腰を押しだすようにさっさと歩く
- ③落ちてくるものを拾うときは膝の力を抜いて拾う
- ④まめに動く
- ⑤靴下の脱ぎ履きは、片足立ちで
- ⑥笑い、歌を忘れずに
- ⑦階段を上るときは、手すりにつかまらない
- ⑧自然との接触の機会を多く持つ
- ⑨イライラ、クヨクヨ、ドキドキは少なくする
- ⑩自分自身に適した健康法を用意する

文部省「スポーツを生涯の友に」(中高年編)より

宇宙飛行で最大の危険は、体重ゼロという状態に人体が慣れ切ってしまうことといわれています。こういう状態では、重力の負担がかららない足腰の筋肉に血が流れにくくなり、足腰の筋肉が弱くなる。油が通わなくなると、放っておいたのでは動かなくなってしまうはずで、

これを防ぐためには、絶えず動かしてやらなければなりません。一九七八年に「サリユート六号」で百四十日間の宇宙滞在をしたソ連の宇宙飛行士を例にすると、午前八時起床、午後十一時就寝という日課の中で、毎日二～三時間はランニング・ロード(ベルトコンベアの上で走る)や車輪のない自転車を使った運動に割り当てられていたという記録があります。またアメリカ



運動時間を日課に入れよう

マイコンが温度調節するエアコン、レンジ、オーディオなどの生活空間は以前にも増して宇宙船に近づいています。そして自動車やエレベーターなどの利用によって、負担が軽減されたわたしたちの足腰は、無重力状態と同じ「ゆるま湯」に浸かっています。わたしたちも宇宙飛行士を見習い、日課に運動時間を組み入れなければならないときがやってきたといえます。

長生きするにはどうするか

健康づくりの三本柱は「運動」「栄養」「休養」といわれています。全国に住む百歳以上の全員を対象とした調査「長寿者健康調査」(健康・体力づくり事業財団)の結果からも、そのことを確かめることができます。

秘訣は運動とバランスのとれた食事

まず、長寿者が一番長く従事した仕事をみてみましょう。過ごした生活環境の良し悪しも考えられますが、体を動かすことが健康に結びつくと思われる結果がでています。

順位	料理名	(%)
1	野菜の煮物	33.6
2	刺身	20.6
3	寿司	17.2
4	煮魚	15.2
5	酢のもの	12.2
6	味噌汁	8.6
7	カレーライス	8.3
8	餅	8.3
9	雑穀類	8.2
10	天ぷら	7.4

複数回答、11位以下略
[長寿者健康調査調査]
(健康・体力づくり事業財団)

「健康」は自分で手に入れるもの

あなたは健康ですか——この聞かれたとき、ためらわずに「はい」と答える人が何人いるでしょうか。同じ質問を全国の二十歳以上の人、三千人に聞いた調査があります(総理府広報室「体力・スポーツに関する世論調査」昭和五十七年十月)。それによると「自分は健康である」と

- あててみましょう。
 - 栄養が偏らない
 - 二回の食事、規則正しくする
 - 暴飲暴食をしない
 - 食物の好き嫌いをしていない
 - 塩分をできるだけとらない
 - さらに、好きな食事を尋ねたところ左の表のような結果が得られています。
- 自然な運動、心や体を休ませるゆとり、野菜・魚・肉をバランスよく食べること、これらが長生きの秘訣といえます。

また昭和五十八年の「国民健康調査」厚生省によると、国民の八・一人に一人が何らかの病気にかかっています。ところで、「健康」とはいつ、どんな状態をいうのでしょうか。「朝の目覚めがよい」「食欲がある」「通じが快適」「人それぞれに違うもの」かもしれませんが、いまあげたような健康であることを感じる、あるいは意識する「尺度」があるはずで、

あなたの健康の尺度はどれくらい

- あなたは、どういう状態なら健康だと考えますか。と「健康づくりに関する意識調査」(健康・体力づくり事業財団)では、健康の状態を次の五つに分けて二十歳以上の約五千人に聞いています。
- ①病気をしないこと
 - ②日常生活が支障なく行われること
 - ③健康診断で異常を認められないこと
 - ④快食・快眠・快便の状態にあること

積極的に健康づくりを努めよう

健康とは何か——「西暦二〇〇〇年までに全人類の健康を——これを目標とするWHO(世界保健機関)は健康を次のように定義しています。WHO憲章の前文によれば、健康とは「単に疾病又は病弱の存在しない状態を表現するものでなく、広く肉体的精神的及び社会的に完全に良好な状態」です。健康とは単に「病気がない状態」に満足するのではなく、さらに一歩進めて「体を常にベストコンディションに保つ」という、積極的な健康づくりに努めたいのです。

お買物、ご用命は市内で

お買物、ご用命は市内で

慶弔用生花、生け花材料は
(株)川名花店
本町3丁目 ☎3-1187(代)
真心を花にたくして 贈る店

内科・小児科・レントゲン科
大坂医院
新町1丁目6-12 TEL(4)5122

新津大坂屋 は和菓子の長い歴史と伝統で
新しい和菓子 **お萩太鼓** を作り上げ
ました。ぜひご賞味ください。
1ヶ150円 10ヶ入1,700円 15ヶ入2,500円 20ヶ入3,200円

お買物、ご用命は市内で
お・サカヤ
本町2 ☎(2)-0112