

- 1月 良い習慣で免疫力をアップ!
- 2月 血管年齢も気にしましょう
- 3月 健診で今年度の健康も総決算
- 4月 睡眠で仕事の効率を上げよう
- 5月 認知症は脳の生活習慣病!?
- 6月 梅雨時に気を付けていたい食習慣

- 7月 薄着になったらもう隠せない!
- 8月 その不調、本当に夏バテなの?
- 9月 お酒は適量を守って健康長寿
- 10月 風邪の影に適食と肥満あり
- 11月 運動で免疫力を高めよう!
- 12月 禁煙の達成は今年のうちに



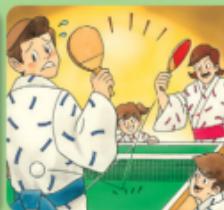
2022 令和4年

# 生活習慣病



## 予防カレンダー

日々の習慣を見直して  
末永く健康な暮らしを



# 良い習慣で免疫力をアップ!

私たちの身体には、ウイルスや細菌などの病原体や、汚染物質から健康を守る免疫という仕組みが備わっています。ところが、悪い生活習慣は、肥満、高血圧、高血糖、高脂血症といった生活習慣病を引き起こすだけでなく、免疫力を低下させることで感染症のリスクも高めてしまします。

生活習慣病を防ぐ日常の良い習慣は、私たちの免疫力も高めてくれる一石二鳥の良薬です。今年こそ、身体に良い習慣を身につけて怖い生活習慣病を防ぐとともに、感染症とたたかう免疫力を高めましょう。



手帳に  
どうぞ  
健康習慣メモ

## チェックしよう! 免疫力を上げる習慣/下げる習慣

### 免疫力を上げる習慣

- 実家で運動をしている
- 前向きに考えることにしている
- 身体を鍛やすらないことに注意している
- ビタミンをたっぷりと手に取っている
- 毎日、十年生懸念をとっている

### 免疫力を下げる習慣

- 小さな不満で、たまに激しい運動

- 飲酒が多めで、睡眠時間が短い

- 家にストレスを感じている

- 小さなことによく怒る

- 週度や飲酒や喫煙が止められない

免疫力を下げる習慣より  
多かった人は要注意。免疫力アップと生活習慣改善のため、今すぐ毎日の生活を見直して、少しでも良い習慣を確立するように心がめましょう。

和洋の文化を日々お届け! 和風の洋風を兼ねた「和洋風」がここにあります。http://www.toyotomi.com/

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
2021 <b>12</b>	<b>2</b>					<b>1</b> 休業 火曜
3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	4 火休	5 水休	6 木休	7 金休	8 土休
<b>2</b> 火休	<b>3</b> 金口 祝日(8月1日)	<b>4</b> 火休	<b>5</b> 水休	<b>6</b> 木休	<b>7</b> 金休	<b>8</b> 土休
<b>9</b> 金口	<b>10</b> 火休 成人式	<b>11</b> 水休	<b>12</b> 木休	<b>13</b> 火休	<b>14</b> 水休	<b>15</b> 木休
<b>16</b> 火休	<b>17</b> 水休 生徒会 記念日(15日)	<b>18</b> 木休	<b>19</b> 火休	<b>20</b> 水休 火葬	<b>21</b> 木休	<b>22</b> 火休
<b>23</b> 金口 30 火休	<b>24</b> 火休 生徒会 記念日(31日)	<b>25</b> 水休	<b>26</b> 木休	<b>27</b> 火休	<b>28</b> 水休	<b>29</b> 木休

# 血管年齢も気にしましょう

「人は血管とともに歳をとる」といわれるよう、血管も加齢によって老化します。偏った食生活や運動不足などの悪い生活習慣は、その血管の老化を早めます。まだ若いから大丈夫と思っていても、血管年齢は意外に歳をとっているかも知れません。

老化した血管は弾力を失って硬くなります。全身に栄養を届けて老廃物を回収する血管が硬くなると、冷え症や肩こり、肌トラブルなどの原因に、さらに恐ろしいのは、脳梗塞や心筋梗塞などの重大な病気のリスクを高めることにもつながります。



## 年齢を下げる 健康習慣メモ

### 血管を若返らせる 食事と運動の良い習慣

#### ●食事で血管を若らす

脂分を多く含む血管も血管が上がり、血管の弾力を失つて老化を促進します。脂分の多い食品を控え、薄味を中心に行きましょう。

#### ●豆腐を積極的に食べる

豆腐は身体の細胞を若返らせるカリウムを多く含みます。血管を健やかに保つ行動をいくつかお試しください! (タンパク質も豊富です)

#### ●青魚や大葉調味料を食べる

魚や大葉に含まれるOmega-3脂肪酸は血管の新陳代謝を促します。また青魚は、動脈硬化予防に効果のあるOmega脂肪酸を豊富に含みます。

#### ●運動で血管を元気に

運動を運動は、血管を充血させて血流を改善します。積極的に毎日利用したり、一日余裕にないときに、積極的に身体を動かす習慣をつけましょう。

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
		1 月曜 初日 1月1日	2 火曜 2日	3 水曜 3日	4 木曜 4日	5 金曜 5日
6 水曜 6日	7 木曜 7日	8 金曜 8日	9 土曜 9日	10 日曜 10日	11 火曜 11日 <small>大寒 1月20日</small>	12 水曜 12日
13 水曜 13日	14 木曜 14日	15 金曜 15日	16 土曜 16日	17 日曜 17日	18 火曜 18日	19 水曜 19日
20 水曜 20日	21 木曜 21日	22 金曜 22日	23 土曜 23日	24 日曜 24日	25 火曜 25日	26 水曜 26日
27 水曜 27日	28 木曜 28日				1 木曜 1月31日	3 土曜 3月2日
					S M T W T F S	S M T W T F S
					2 3 4 5 6 7 8	6 7 8 9 10 11 12
					9 10 11 12 13 14 15	13 14 15 16 17 18 19
					16 17 18 19 20 21 22	20 21 22 23 24 25 26
					23 24 25 26 27 28 29	27 28 29 30 31

# 健診で今年度の健康も総決算

今年度の健康診断はもう受けましたか。3月末が、年度ごとに定められた健康診断の受診期限です。もしもこの方は、なるべく早く受診しておきましょう。

健康診断は、継続して毎年受けることも重要です。現状を知るだけでなく、歳とともに変化する健康状態の傾向を知り、生活習慣の問題点や改善の成果を把握することができるのです。たとえ基準値の範囲内であっても、年ごとに数値が悪化していくたら要注意。早めに気付けば、生活習慣の少しの見直しで改善が期待できます。



手帳に  
どうぞ  
健康習慣メモ

## 健康診断の基準値に まつわるカゾ・ホント?

「基準値内に心臓病のリスクはない!」→×

健康診断は、健康な人の約半数が

含まれる基準値よりも高い値を示すことがあります。

「基準値を超えた場合はどううので医師に相談した!」→○ 確かに疾患や過去の

検査データなどをもろこせて専門的に判断する必要があります。専門前に相談するのが最適です。

「今年は血糖値が基準値内だったため安心だ!」→× 血糖値や尿潜血は基準値を2~3割超えただけでも「異常値」のレベルと判定されるので、決して油断はできません。

「全て基準値内だったが生活習慣には気をつけよう!」→○ 健康診断の値は現

状のひびつの反映です。基準値内だからといって、何気なく手にすることはありません。

「基準値を超えた場合はどううので医師に相談した!」→○ 確かに疾患や過去の

検査データなどをもろこせて専門的に判断する必要があります。専門前に相談するのが最適です。

「今年は血糖値が基準値内だったため安心だ!」→× 血糖値や尿潜血は基準値を2~3割超えただけでも「異常値」のレベルと

判定されるので、決して油断はできません。

「全て基準値内だったが生活習慣には

気をつけよう!」→○ 健康診断の値は現

状のひびつの反映です。基準値内だからといっただけで、何気なく手にすることはありません。

「基準値を超えた場合はどううので医師に相談した!」→○ 確かに疾患や過去の

検査データなどをもろこせて専門的に判断する必要があります。専門前に相談するのが最適です。

「今年は血糖値が基準値内だったため安心だ!」→× 血糖値や尿潜血は基準値を2~3割超えただけでも「異常値」のレベルと

判定されるので、決して油断はできません。

「全て基準値内だったが生活習慣には

気をつけよう!」→○ 健康診断の値は現

状のひびつの反映です。基準値内だからといっただけで、何気なく手にすることはありません。

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	
1 大室 祝日	2 休日	3 木曜 祝日(1日)	4 休日	5 金曜 祝日			
6 大室 祝日	7 休日	8 休日	9 休日	10 休日	11 休日	12 大室 祝日	
13 休日	14 休日	15 休日	16 休日	17 休日 (6月15日)	18 大室 祝日	19 休日	
20 休日	21 休日 祝日	22 休日	23 休日	24 大室 祝日	25 休日	26 休日	
27 休日	28 休日	29 休日	30 大室 祝日	31 休日			
				2	4		
				S M T W T F S	S M T W T F S		
				1 2 3 4 5 6 7	8 9 10 11 12	3 4 5 6 7 8 9	
				6 7 8 9 10 11 12	13 14 15 16 17 18 19	10 11 12 13 14 15 16	
				13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24 25 26	17 18 19 20 21 22 23	
				20 21 22 23 24 25 26	27 28	24 25 26 27 28 29 30	

# 睡眠で仕事の効率を上げよう

四月からは心機一転、新しい職場や学校で頑張りたいと思っている方も多いでしょう。ところが、なぜか日中でも眠気が取れず、仕事や勉強の効率が上がらないことも。そこには、春特有的原因が潜んでいます。

日照時間がどんどん長くなる春は、脳が冬モードから夏モードに切り替わる途中であり、必要以上に早く目覚めがちです。さらに、新しい仕事や環境からのストレスも加わって睡眠の質も低下しやすくなります。質の高い睡眠を確保する

工夫で、目中のパフォーマンスを向上させましょう。



朝起に  
どちらに  
健康習慣メモ

## パフォーマンスを上げるハイパー睡眠術

- ベッドに二マチやまでも持ち込まない
- 布団だけでは寝苦しいとリスマキをいじつたりするのは止めましょう。届が寝巻以外の音を耳に入らせて、ぐっすり眠る。

- 身体に暖めの温度をコントロール
- 体温だけ高めた場合には、赤みの内因の運動体操と寝巻の温度を組みに併せることができます。寝る2時間前に入浴して就寝時の体温が自然に下がるようになると同時に、寝巻の温度も調節しておきましょう。

- 短い仮眠を効率的に利用する
- 起きてアーティクレーションをこなせば、人は自己に暖氣を感じるようになります。そのため、昼食後にアフタヌーンの20分間内の短い仮眠をとることで、午後から仕事や学習の効率がアップします。

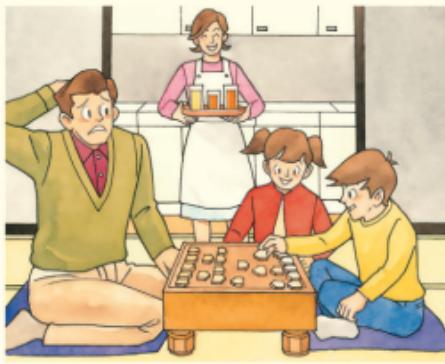
日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
3 月 月曜日	5 火 火曜日				1 水 水曜日	2 木 木曜日
6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31					
3 火 火曜日	4 水 水曜日	5 木 木曜日	6 金 金曜日	7 土 土曜日	8 日 日曜日	9 火 火曜日
10 水 水曜日	11 木 木曜日	12 金 金曜日	13 土 土曜日	14 日 日曜日	15 火 火曜日	16 水 水曜日
17 火 火曜日	18 水 水曜日	19 木 木曜日	20 金 金曜日	21 土 土曜日	22 日 日曜日	23 火 火曜日
24 水 水曜日	25 木 木曜日	26 金 金曜日	27 土 土曜日	28 日 日曜日	29 火 火曜日	30 水 水曜日

# 認知症は脳の生活習慣病!?

認知症にはまだ解明されていない部分もありますが、近年の研究で、生活習慣が大きく関わっていることがわかつてきました。

喫煙やアルコールの過剰摂取は認知症のリスクを高めます。反対に、食事や運動に気を配った健康的な生活は、認知症の発症や悪化を抑えてくれるようです。

認知症は加齢や遺伝などの要因によって脳の機能が低下する病気で、完全な治療法は見つかっていません。しかし、生活習慣の改善によって、発症を予防したり、症状を軽減したりすることができます。



## 認知症は脳の生活習慣病メモ

### 認知症を予防する ⑩の生活習慣の提案

- ①脳の検査とアドバイザリートーク会
- ②定期検査で心臓病リスクを軽減する
- ③10種類の生活習慣の改善方法を実践しています
- ④脳の機能を守り、認知症を予防するために、ぜひお役立てください。
- ⑤野菜を多く、動物性脂肪を減らす食事
- ⑥脳と身体への血流を増やす適度な運動
- ⑦高血圧や糖尿病をしっかり治療する
- ⑧煙草を吸っている人は辞める
- ⑨しつかり睡眠をする
- ⑩ストレスを軽減し、心の健康を保つ
- ⑪地域や社会の活動に積極的に参加する
- ⑫集中できる環境に身を置く
- ⑬学ぶ機会を最大限に活用する
- ⑭交通事故や転倒から頭部を守る

和田の本日お誕生日おめでたす。祝ひ一月を争う一月を祝うことをさす。月刊「和田の本日」

日	SUN	月	MON	火	TUE	水	WED	木	THU	金	FRI	土	SAT
1	火曜 大室 日曜日	2	水曜 大室 火曜日	3	木曜 高橋 水曜日	4	金曜 高橋 木曜日	5	土曜 高橋 金曜日	6	日曜	7	火曜 日曜日
8	火曜 大室 日曜日	9	水曜	10	木曜	11	金曜	12	土曜	13	日曜	14	火曜 火曜日
15	水曜 高橋 火曜日	16	木曜	17	金曜	18	土曜	19	日曜	20	火曜	21	水曜 火曜日
22	火曜 大室	23	水曜	24	木曜	25	金曜	26	土曜 大室	27	日曜	28	火曜 火曜日
29	水曜 高橋 火曜日	30	木曜 高橋 水曜日	31	金曜			4	土曜	6	日曜		
								S	S	S			
								M	M	M			
								T	T	T			
								W	W	W			
								F	F	F			
								S	S	S			
								1	2	3			
								4	5	6			
								7	8	9			
								10	11	12			
								13	14	15			
								16	17	18			
								19	20	21			
								22	23	24			
								25	26	27			
								28	29	30			
								26	27	28			

# 梅雨時に気を付けたい食習慣

うつとうしい梅雨空が続くと、倦怠感や頭痛などの不調を訴えることも多く、近ごろでは「梅雨ダル」や「梅雨バテ」といった言葉も聞かれます。これは、季節の変化に身体がついて行けず、自律神経の乱れを招くことが主な原因と考えられています。

さらに、梅雨時の不調を埋めているのが不適切な食習慣。身体がダルく食欲がわかないときに、偏った食事はビタミンやミネラルが不足しがちになります。このような食習慣は、肥満や糖尿病といった生活習慣病にもつながるので注意しましょう。




不適な食習慣メモ

不快な季節を乗り切る  
おすすめ元気食材

《梅汗に効くある真面目》

ショウガ・ネギ・シソなどの香味野菜や、油芋子・山椒・タケノコなどの香草類は発汗作用があるので、湿気のため汗をかきにくくなるとの判断に働きます。

《利尿作用のある真面目》

トウモロコシ・豆・ごぼうなどの利尿作用のある青汁類は、体内の余分な水分を排出してれます。キクワリヤシ・カボチャなどの利尿作用がありますが、身体を冷やすので適度に注意しましょう。

《ビタミン効果を含む真面目》

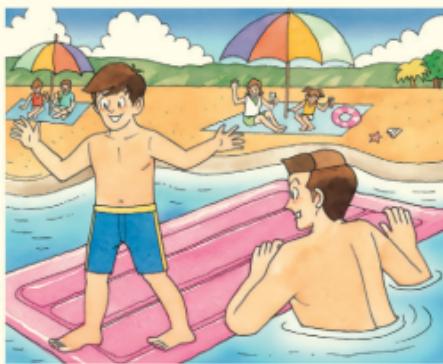
疲れや倦怠にはビタミン・鉄分が効果的です。梅雨うなぎ・大根などはビタミンB群、レバー・豚・魚介類・乳製品はビタミンEを多く含み、食物エネルギーに変えるはたまきをサポートします。

毎日お風呂で汗を出せば、脱水状態を防ぐことができます。参考:https://www.hanabishi.com/health

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1 大室	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土	7 日
8 大室	9 火	10 水	11 木	12 大室	13 火	14 水
15 大室	16 火	17 水	18 木	19 大室	20 火	21 水
22 大室	23 火	24 水	25 木	26 大室	27 火	28 水
29 大室	30 火			5 S	7 S	
				1 M	2 T	3 U
				4 T	5 F	6 S
				7 F	8 S	9 U
				10 S	11 U	12 T
				13 T	14 U	15 S
				16 S	17 U	18 T
				19 T	20 U	21 S
				22 S	23 U	24 T
				25 U	26 T	27 S
				28 F	29 S	30 U

# 薄着になつたらもう隠せない!

夏がきて薄着になれば、ぱちりお腹を知らぬ振り、というわけにはいきません。今年こそ、本気でメタボ対策に取り組みましょう。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪肥満に加えて高血圧・高血糖・脂質異常が合わさった状態をいいます。最初は自覚症状があまりなくとも、放っておくと相乗効果によってどんどん悪化し、心臓病や脳卒中などの疾患を招くこともあります。メタボは食べ過ぎや偏った食生活、運動不足が原因なので、まずは毎日の生活習慣を見直すことから始めましょう。



下記に  
どうぞ 健康習慣メモ

## あなたは大丈夫? メタボリスクをチェック

今は大丈夫でも、年齢とともにメタボになりうる人は高まるので、メタボを知りやすい生活習慣をチェックしておきましょう。我が多いほど要注意です。

- 食事を抜くことが多い
- ダースの時間が遅くなりがち
- 肉が好きで、野菜はあまり食べない
- 食べるスピードが速い
- ビールや日本酒などお酒をよく飲む
- 食事的に座卓をうわうわ
- 運動はほとんどしない
- 着替は歩がく、歩が歩かない
- 脚痺はほとんどない
- ウエストが男性85cm / 女性90cm以上
- 血圧が高め  血糖値が高め
- 中性脂肪値は180LDコレステロールが高め

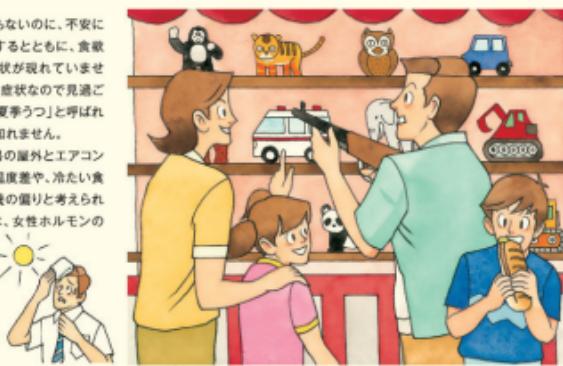
※複数の状況に該当する場合は、特に危険です。専門家に相談することをおすすめします。出典:日本メタボリックシンドローム研究会

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
6	8				1	2
■ M T W T F S S	S M T W T F S				■ 金	■ 土
5 6 7 8 9 10 11	1 2 3 4 5 6					■ 日曜 お祝い
12 13 14 15 16 17 18	7 8 9 10 11 12 13					
19 20 21 22 23 24 25	14 15 16 17 18 19 20					
26 27 28 29 30 31	21 22 23 24 25 26 27					
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

# その不調、本当に夏バテなの?

とくに思い当たる原因もないのに、不安になったり落ち込んだりするとともに、食欲不振や不眠といった症状が現れていませんか。夏バテによく似た症状なので見過ごされがちですが、通称「夏季うつ」と呼ばれる季節性精神障害かも知れません。

夏季うつの原因は、猛暑の屋外とエアコンの効きすぎた室内との温度差や、冷たい食物のとりすぎによる栄養の偏りと考えられています。とくに女性は、女性ホルモンの影響で列島に敏感なために、男性の3倍もかかりやすいといわれています。



手帳に  
どうぞ! 健康習慣メモ

## 夏季うつを予防する 生活習慣と対策

### ●涼しい温度で生活を続ける

空気と水気の温度差が大きくなり過ぎないようエアコンの温度設定を調整する。

●冷たいものを我慢。乳酸症や火傷を

おこさないパラソルを普段からたまに牛乳、豆乳、チーズ、豆乳がおすすめです。

### ●涼い光を避けよう

強い光もストレスとなるので、レースのカーテンやサンブロックなどを利用。

### ●筋肉を伸ばせ

仕事や休暇開拓で疲れたなど感じたら、一人で家で何でもいい時間をつけろ。

### ●運動や収穫の喜びを続ける

イベントや散歩で、普段しない新しいスポットを行ったり、庭天下での長時間にむけた春日焼などは十分な注意を。

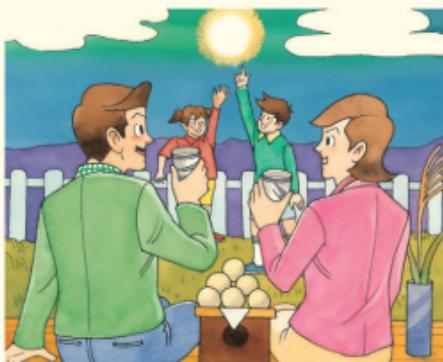
和風の文様を2022年8月の月替り用紙に採用。原作者: 田中千鶴子(アトリエアカデミー)

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 月曜 火曜	2 火曜 水曜	3 水曜 木曜	4 木曜 金曜	5 金曜 土曜	6 土曜 日曜	
7 日曜 月曜	8 月曜 火曜	9 水曜 木曜	10 木曜 金曜	11 金曜 土曜	12 土曜 日曜	13 日曜
14 木曜 金曜	15 金曜 土曜	16 土曜 日曜	17 日曜 月曜	18 月曜 火曜	19 火曜 水曜	20 水曜
21 水曜 木曜	22 木曜 金曜	23 金曜 土曜	24 土曜 日曜	25 日曜 月曜	26 月曜 火曜	27 木曜 金曜 土曜日
28 金曜 土曜	29 土曜 日曜	30 日曜 月曜	31 月曜 火曜		7 木曜 金曜 土曜	9 金曜 土曜 日曜
				3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	

# お酒は適量を守って健康長寿

長寿と飲酒の関係については、世界中で多くの研究が行われており、おおむね少量のお酒はプラスにはたらかうのが共通認識のようです。「酒は百薬の長」といわれるよう、適度な飲酒は緊張をほぐしてストレスを解消したり、血流を改善するといった医学的効果が認められています。

しかし、飲み過ぎは同じお酒を毒に変えてしまうことも。大量の飲酒を続けると、肝臓や腎臓に大きな負担をかけ、肝硬変をはじめ、高血圧や糖尿病、癌、さまざまなガンの原因となって寿命を縮めてしまっています。



下記に  
かかる  
健康習慣メモ

## 知っておきたい 健康へのお酒の効用

・少量のお酒には多くの効用があることを  
少量のお酒者は、全く飲まない人に比べて  
心筋梗塞や脳梗塞のリスクがやや低下す  
るようだ。また、お酒少量(日本酒  
に換算して1日1合未満)をたしなむ人が、  
死亡率も若干低くなっている。

・少量でも肝臓への負担はあり  
肝臓への負担は少量のアルコールでも認  
はれないので、肝臓病の弱い人は肝臓  
病の大敵をリムクであります。お酒に強い  
と思っていても飲み過ぎは危険です。

・大量の飲酒は健康に悪影響  
血圧や悪玉コレステロール値については、  
少量の飲酒は若干の改善効果が見られる  
こともあります。ただし、大量の飲酒では血圧  
や悪玉コレステロール値の上昇を引き起  
こします。

※毎月の飲酒目安は「飲酒・健康を楽しむこと」を参考のこと。詳しくは「飲酒・健康を楽しむこと」を参考のこと。詳しくは「飲酒・健康を楽しむこと」を参考のこと。

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
8 月曜 二四日	10 月曜 二五日			1 火曜 二六日	2 水曜 二七日	3 木曜 二八日
4 金曜 二九日	5 土曜 三十日	6 日曜	7 月曜 一月日	8 火曜 二月日	9 水曜 三月日	10 木曜 四月日
11 金曜 二四日	12 土曜 二五日	13 日曜	14 月曜 二六日	15 火曜 二七日	16 水曜 二八日	17 木曜 二九日
18 日曜	19 月曜 三十日	20 火曜 一月日	21 水曜	22 木曜 二月日	23 金曜 三月日	24 土曜
25 火曜	26 水曜 四月日	27 木曜	28 金曜	29 土曜	30 日曜	

**痛風の影に飽食と肥満あり**

中期以後の男性に多い風圧は、「風が当たつただけでも痛い」といわれるほどの劇痛が特徴です。風圧を引き起こす原因は主に尿液中の尿酸という尿毒。尿酸の濃度が高くなってしまって尿酸尿症といふ状態になると、それが晶化した尿酸が膀胱などに溜まり、ときに激しい発作を引き起こすようになります。

尿酸を増やす原因となるのが、魚卵やアルコールなどのプリン体を多く含む食事の過多です。また、肥満やメタボリックシンドロームを伴うことが多く、運動や食生活を見直すと尿酸値も下ります。



## 生活習慣と食事で 反酸傾向をコントロール

尿崩症を上げないポイントはプリン体と体重の制限です。プリン体の多い商品を避け、肥満を防ぐようにしましょう。

□魚卵・鶏卵・肉・魚などを多く食べ

- 骨髄が弱いではほとんど食べない
  - 体調を悪くして毎日お腹一杯食べない
  - アルコール[多くに]ビールが大好き
  - ほとんど身体を動かさない
  - 過度な運動を我慢する

↓↓ 原因を下げる習慣

  - 肥満中心でバランスの良い食事
  - 適切なカロリーを守り肥満を助ぐ
  - 水分を十分に補給する
  - お酒はほどほどに我慢する
  - 過度な有酸素運動を積極して行う

和田の虎王丸(1700)、西山の虎王丸(1700)、西山の虎王丸(1700)、西山の虎王丸(1700)、西山の虎王丸(1700)

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
9 S M T W T F S 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	11 S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30					1 月始
2 休日	3 休日	4 大型連休用	5 休日	6 休日	7 休日	8 休日 連休 月終
9 休日	10 大型 連休最終日	11 休日	12 休日	13 休日	14 休日	15 休日
16 大型	17 休日	18 休日	19 休日	20 休日 会議	21 休日	22 大型
23 休日 連休	24 休日 連休	25 休日 会議	26 休日	27 休日	28 休日	29 休日

## 運動で免疫力を高めよう!

寒さと乾燥によって、これから季節はくに感染症が心配です。マスクや手洗いなどの予防対策は重要なのはもちろんですが、適度な運動によって免疫力を高めておくことも大切です。筋肉を動かすことによって体温が上がり、血流が増すことで新陳代謝もアップ。両方の効果で、ウイルスなどから身体を守る免疫力が高まります。

運動不足は肥満やメタボリックシンドロームを招き、あらゆる生活習慣病に悪影響を与えます。毎日の運動習慣で、感染症に負けない健健全な身体をつくりましょう。



手帳に  
できること  
健康習慣メモ

良質な睡眠を楽しむための  
いくつかのヒント

- 【スクワット】足を肩幅に広げて立つ。ヒザが直角になるまでゆっくり腰を落とし、同じようにゆっくり元の姿勢に戻る。
- 【立派な】背筋を伸ばして椅子に跨ぐ座り、両手で背もたれを握り、体に平行になるまで手首を伸ばしながらゆっくり上げ、同じくゆっくり下げを下す。
- 【ウォーキング】歩道の石を歩くだけで全身運動になり、体温も上昇。1日あたり8000歩以上を目安。
- 【エアブレイブ】背外でできる道具の割らない両腕ひしめきで胸元に抱き、両手を頭の後ろから、かばにはさみで複数度体を上下させせる。運動があれば、もろひん器具の購入びでもOK。
- 【上半身スレッジ】背筋を伸ばして椅子に通り、両手を頭の後ろで組む、そのまま上半身を真横に倒して腹筋を伸ばす。

和田の本日お誕生日おめでたす! 11月1日は「世界初の健康日」

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
		1 大室	2 週口	3 週休 祝日	4 週休	5 休日
6 休日	7 大室 空室	8 週口 祝日10月1日	9 週休	10 週休 祝日	11 週休	12 休日
13 大室	14 週口	15 週休 七五三	16 週休	17 週休	18 休日	19 休日
20 週口	21 週休	22 週休 小休	23 週休 新規開業日	24 大室 祝日11月1日	25 週口	26 週休
27 週休	28 週休	29 週休	30 大室		10	12
				S M T W T F S	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
				9 10 11 12 13 14 15	11 12 13 14 15 16 17	11 12 13 14 15 16 17
				16 17 18 19 20 21 22	18 19 20 21 22 23 24	18 19 20 21 22 23 24
				23 24 25 26 27 28 29	25 26 27 28 29 30 31	25 26 27 28 29 30 31

# 禁煙の達成は今年のうちに

年の初めに禁煙を誓ったものの、途中で挫折してしまった方はいませんか。今からでも遅くありません。ぜひ、今年中に禁煙を達成して、爽快な新年を迎えましょう。

タバコの煙には数多くの有害物質や発ガン物質が含まれ、全身の健康に悪影響を与えます。そのため、喫煙者はさまざまなガンや脳卒中、心臓病などの肺気のリスクが高まり、平均寿命も短くなります。タバコの害は本人だけでなく、愛煙喫煙を通じて大切な家族や周囲の人へも及ぶので、一朝も早く禁煙を実現しましょう。



禁煙習慣メモ

知れば止めたくなる  
呼吸器疾患と  
タバコの関係

●禁煙は肺や気道系に良い影響を

タバコには、心血管疾患や呼吸器疾患の発症リスクを高める約4,700種類の有害物質が含まれており、喫煙は新たな呼吸器疾患全般の発症率にダメージを与えます。

●禁煙やサンプルエゴizerを活用せさせ

吸煙は喫煙がない人よりも深刻な呼吸器疾患を引き起こします。サンプルエゴizerなどは感染症にかかるなり、肺炎を重症化させるという報告物があります。

●感染リスクが高い屋内の喫煙スペース

喫煙所では正しいマスクをせずに、妊娠した状態でタバコを吸っています。屋内の喫煙スペースは典型的な危険場所なので、感染リスクが非常に高まります。

和田の名前を記入して、毎月1枚を書き替えてお使いください。掲載:日本製紙

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
11	2023 1			1	2	3
6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31					
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25 お盆 クリスマス	26	27	28	29	30	31