

～病気に負けない体を作ろう！自然治癒力を高めよう～

カイロプラクティック
すまいる

大野城市錦町 2・5・20

TEL092・593・6884

<http://2525-smile.jimdo.com/>

にこにこ通信

すまいる
筑紫野店



美しが丘南 3・10・6

TEL092・926・8222

<http://sumairuchikusinoten.web.fc2.com>

第 59 号 9 月 1 日

今夏は異常気象でした

皆様こんにちは！ すまいるの黒川です

8月は暑かった！ですね、と同時に毎年暑さがエスカレートしていると思いませんか？
私がお子さんのころは30度になると「暑い！ 熱い！」といったものですが、今日この頃では30度は当たり前になっているようです。これは地球の危機ではないでしょうか？
地球温暖化対策も、自国第一主義を掲げる大国が批准しないのは如何なものでしょうか？
私たちの身の回りのできる対策を、地道にコツコツすることから始めませんか？

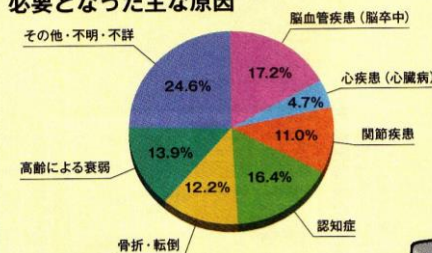
健康についても、いくつになっても元気でイキイキ。そんな理想的な生活を送るために、健康寿命を延ばすことをご一緒に考えましょう。

健康寿命とは？

「人が心身ともに健康で、自立して活動し、生活できる期間」または「健康上の問題で日常生活が制限されることなく、生活できる期間のこと」

平均寿命より健康寿命を延ばしていくために、生活習慣病や骨折等を予防することが大切です。介護が必要になった原因のグラフを参考にしてください。病気やケガを予防することが大切に思われます。

65歳以上の要介護者等の介護が必要となった主な原因



資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」（平成25年）



100歳の生活実態

- ・感情が豊かで、生きがい・趣味をもっている
- ・時代の移り変わりに敏感で、関心をもっている
- ・友人との交友を好む
- ・普段から足腰を鍛えている



（今、若い皆様は直接関係がないと思われることでしょう。あなたの大切なご両親様を見守って差し上げてください。何かの参考になればと思っています）

皆様に爽やかな風が吹きます様に



健康であるために大切にしたい4つのこと

健康であり続けるためには、食事、運動、休養の3つを意識しながら、メンタルを良い状態に保つことが重要です。

ストレスと上手に付き合うために、「完全主義を捨てる」

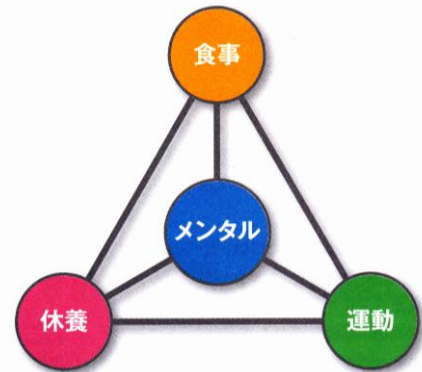
「過去にこだわらず、前向きに考える」

「思考を柔軟にする」

「一人で抱え込むことをやめる」の4つのことを

心がけるだけで、ストレスをプラスに

変えるきっかけになるのでは…。



中庸(適度であること)が大事

運動能力だけを高めても、食事だけに気を配っても、それだけでは健康寿命をのばすことにはつながりません。どれもが過不足なく、偏りのない状態に保つことが大切です。

実践したい日々の習慣

食事

食べ方を見直そう！



- ①朝食をとる
- ②早食いは避ける
- ③夕食たっぷりや大食いは避ける
- ④よく噛んで食べる
- ⑤腹八分目を心がける

1日ではなく、1週間をひと区切りにして食事のバランスを考える
毎日バランスの良い食事をとるのは大変。1週間トータルで
バランスを考えたいほうが気楽です。

運動

歩くことから始めよう！ 1日30分を目標に息が弾む程度の
スピードで歩きましょう。

水分補給は水がお勧め 汗ばんだらコップ1杯程度、
わきが濡れたらコップ2杯程度
びっしょり汗をかいたらコップ3杯程度



休養

睡眠時間は自分のペースで大丈夫

必要な睡眠時間は人それぞれ。年齢を重ねると長時間眠ることが難しくなりますが、無理に眠ろうとしないこと。起きる時間を一定にするほうが健康には効果的。

昼寝を活用しよう！

昼間でも眠くなったら少し昼寝を。 昼寝で補いましょう。



筑紫野ベレッサ2階にある婦人服のお店を
ご紹介します。この通信を見せるだけでいっ
でも5%引きです。遊びに行ってみませんか？

大人可愛いファッション&手芸材料の店

フアン