

けんぽQ & A

Series79

Q 「健康長寿」を実現するためにはどのような生活をしていけばいいのでしょうか？

A 健康長寿とは、健康で元気に長生きしていくことです。

健康そのものを、長期に渡り維持していくことは、ご自身の努力も必要となりますが、長く生きていくうえで、カラダの不調も出現してくることもあります。

そうならないためにも、日頃からの健康管理が重要となると思います。

○ 食事について

だんだんと歯で噛む力が弱くなり、硬いものが口に出来なくなることが多くなる。若い頃から、硬い食べ物を口にし、良く噛んで食べるようにすると、歯も弱らずに何でも食べることができます。

噛むという動作は、「認知症」や「歯周病」になりにくく、頭の神経への刺激になり、食事をしたという記憶が残ります。

○ 運動・コミュニケーションについて

一日に30分歩くことで、脚の筋肉強化・足裏への刺激ができ、台地を踏みしめることで身体の神経を刺激できます。

外の空気・景色そして人とのコミュニケーションにより、五感と脳への刺激ができ、認知症になりにくい身体が身につきます。

無理なく自分のペースで、1日に1回は外の空気を吸いに、外に出掛けに行くことも良いとされています。

食事・運動を上手く生活の中に取り入れることで、健康で長生きできると思います。