

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なると、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。