

『^{さん}^た三多から始める健康づくり』

いつまでも元気で充実した生活を送るためには、「健康寿命」を延ばすことが必要です。
しかし、「健康寿命」を延ばすためには、成人期以降に増加する「生活習慣病」を予防することが重要となります。「生活習慣病」は自覚症状がほとんど無く、静かに進行するという特徴があるため、「気づいたらもう手遅れ！」とならないよう、今から適切な生活習慣を実践し、健康な身体を維持できるよう努めましょう。

*健康寿命…日常的・継続的な介護を受けることなく、健康で自立した生活を送ることができる期間のこと

三多とは？

「一無（無煙）・二少（少食・少酒）・三多（多動・多休・多接）」は、日常心掛けたい生活習慣をわかりやすく表現した健康標語で、日本生活習慣病予防協会が普及啓発に力を入れています。コロナ禍では、外出自粛等により「三多」の全てが減ってしまった人も多いのではないのでしょうか？

これから暑さもやわらぎ過ごしやすい季節になります。「三多」を意識して、健康づくりに取り組みましょう。

心得その①「多動」 今より10分多くからだを動かそう！

特別な運動をしなくても、日々の暮らしの中で十分「多動」を実践することはできます。
座ったままの状態は極力避け、できるだけ意識的に体を動かしましょう。

「寝るより座る」⇒ 「座るより立つ」を意識

- ×食べたあと横になる
 - ×デスクワークで長時間座ったまま
- 座りっぱなしは要注意！
30分に1回は
席を立ち、動き
ましょう。



部屋にあるリモコンなどを 「遠くに置く」

わざと動かないといけない環境を作り、座ったままを防ぎましょう。
あえて遠くに必要なものを置くことが、自然に体を動かすポイントです。



「ゲーム等を使って楽しく 運動」「ウォーキング」など

からだを動かすことに慣れてきたら、少し負荷のある運動を取り入れるのもオススメ！室内や家族で楽しめるゲームや動画、ウォーキングなど、好きな運動に取り組んでみましょう。



ちょこっと+

心得その②「多休」 しっかり休養 ～こころとからだのリフレッシュ～

毎日の生活やライフステージに合わせて心身ともにリフレッシュする機会を持ち、バランスの取れた健康的な生活を送りましょう。



心得その③「多接」 多くの人、事、物に接して生き生きとした生活を！

健康のもつ社会性に着目した「多接」は、健康長寿に欠かせない認知症の予防、現代社会では誰もが陥りやすい「孤立・孤独」を避けるための生き方を提言しています。

社会や人とつながりが途絶えると、身体的・精神的な健康障害が起こりやすいことが科学的にも証明されています。趣味でも仕事でも、何かしら目的や生きがいを持っている人は生き生きとしています。いつまでも若々しく元気であるために、人との交流も大切にして、自分にあった健康的な生活を送りましょう。



こころの元気も大切です

元気があればある程度のストレスに耐えることができますが、強いストレスや長引くストレスは心身の不調を招いてしまいます。生活する上でストレスは避けて通れません。ストレスを「なくす」ではなく「付き合う」と捉えて、上手に対処していきましょう。



①気付く

心の声に耳を傾け、危険信号が出ているか気を付けましょう。



②休む

心身の回復に重要な休養の柱は「睡眠」ですが、入浴等もリフレッシュできますね。

疲れたと感じたら、いつもより休養をとるようにしましょう。

③調子を整える



生活習慣の乱れは大きなストレスに繋がります。生活習慣を見直し、体内リズムを整えましょう。



④リラックスする

自分なりのストレス解消法を見つけましょう。気分転換は、心にゆとりをもたらしてくれます。



⑤相談する

悩み等は抱え込まず、周囲の人や専門家に相談するようにしましょう。

ストレスに負けないためのライフスタイルのポイント

運動

～じっとしていたらモッタイナイ～

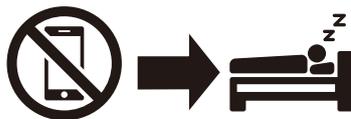
座ったままの生活は血流や代謝だけでなく、気分も落ちてしまいがち。体を動かすことは筋力アップなどの機能面だけでなく、リフレッシュとしてストレスの解消にもつながります。心と体の健康のため、少しずつでも体を動かしましょう。



睡眠

～脳と体の充電を～

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあるため、量の不足や質的に悪化すると、健康上の問題や生活への支障が出てきます。脳と体のため、毎日一定の睡眠時間を確保することが大切です。



栄養

～朝ごはんを大切に～

朝ごはんは、体内時計を動かす大切なスイッチです！朝ごはんをはじめ、3食をできるだけ規則正しく取りましょう！日中活発に活動することができ、睡眠の質も高まります。



「健康寿命」を延ばそう！

生活に三多を取り入れて健康寿命を延ばし、びんびんきらりを目指しましょう。