

敬愛クリニックたより

平成28年4月

春の訪れを感じますが、気候の変動が大きく、体調を崩しやすい時期ですね。
今月は「心身ともに健康で長生きするための知恵」について簡単にまとめてあるものを見つけましたのでご紹介します。

健康で長生きの知恵「一読、十笑、百吸、千字、万歩のすすめ」

「一読」とは、一日に一度は文章を読みましようという、ということです。
お薦めは新聞の社説です。頭の体操になり認知症予防の一助になります。



「十笑」とは、一日に少なくとも10回は大笑いするようにしましょう、ということです。笑うことで免疫機能が強化され、がんの進行が抑制されることが明らかになってきています。



「百吸」とは、一日に少なくとも百回は深呼吸しましょう、ということです。
深呼吸すると、神経の高ぶりが収まり、脈拍は遅くなり、血圧は下がり、筋肉の緊張が低下し、動脈中の酸素が増加します。



「千字」とは、一日に千字くらいは文字を書きましよう、ということです。
日記や手紙がお薦めです。文章を書くにはいろいろと頭を使わなくてはなりません。これは認知症予防に役立ちます。



「万歩」とは、一日に一万歩は歩きましよう、ということです。足は第二の心臓とも言われ、歩くことで下肢にたまっている血液を心臓に戻りやすくしています。また歩くことは骨粗鬆症の予防にもなります。さらに、メタボリック症候群の予防と治療、ストレスの解消、認知症予防に役立ちます。



どれも少しの心がけで行えそうです(*^_^*) 春から始めてみてはいかがでしょうか？

引用・参考:けんぽれんホームページ 石川恭三医師の健康長寿ナビ



春の景色

桜の開花も迎え、あちらこちらで鮮やかな花の色が目に入ってきます。
その中で、菜の花の黄色が、今とてもきれいです。みなさんも見つけてみてください！



今月のペット

町田市在住、トイプードルのソラちゃんです。
とてもやさしくてお利口さん。その優しさゆえか、同居の猫に追いかけてまわされています(^_^)