

みんな健康新聞

油断するとキケン！
発行者 花尾小学校 5年2組
小柳彩花

生活習慣病は日ごろの生活がとも関係します。

生活習慣を見直そう！
食 好ききらいせずバランスのよい食事をとる。
運 体を使う手伝い(おふる掃除・重い荷物を持つ)をして休日には家でダラダラせず外出する。
睡 休日もおそくならないように夜11時までにはねて7時半には起きる。ポイント

『若いから』は後悔する！

今から予防 生活習慣病!!!



『生活習慣病』。その言葉をCMや番組で聞いたとき「若いから関係ない」と思っていたいませんか？実は生活習慣病は20〜30年ほどかけてなっています。だから今から予防しないと、いつ生活習慣病になってもおかしくありません。

そもそも生活習慣病はその名の通り「日々の生活習慣」が大きく関係しています。初期段階では大きな症状はないので気付くのがおそくなりがちです。だから健康な生活を送るのはとても大事です。

それならどう改善していく？

改善するための方法、簡単に言うと

- ・禁煙する
- ・食生活を見直す
- ・運動量を増やす

です。この事以外にも運動面で無善し、三日ぼうずにないような言葉が2つあります。

① インターバル速歩

筋肉に負荷をかける「さか歩き」と負荷の少ない「ゆっくり歩き」を交互にすることで筋力や持久力を向上させることができます。

② 生活運動

日常で意識せず行っている動きですがこのような動きも健康づくりにつながります。

階段の上り下り・掃除をする

買い物に行く

編集後記

生活習慣病はもっと先のことだと思っていたけど今も関係していると初めて分かりました。無理のないところから始めて今までの生活を改善していこうと思えました。健康な未来をつくっていただくために家族と協力してがんばろうと思います。

