



2019.4月の健康情報

お役に立てるでしょうか？

全国健康保険協会 HP を参考にして作成しています



☆ **健康で長生きすることは** ・ ・ ・ 難しく考えないでね

① **健康に暮らすとは** ・ ・ ・ 例え、病気があっても、家族や友人、社会とかかわって、自分の役割や居場所があり、幸せだったり、生きがいを感じていたりすることではないでしょうか！！

② **生きがいと長生きの関係は？** ・ ・ ・ 病気のある・なしや年齢に関わらず、生きがいのない人ほど死亡リスクが高いとのデータがあります。

③ どうしたら **生きがいを持てますか？** ・ ・ ・ 好きなことを楽しんでポジティブな気持ちでいれば、結果的に生きがいを持つことができるのではないのでしょうか。具体的には、趣味やスポーツ、社会活動など何か好きなことをする。ストレスを忘れることも必要ですね。

④ **ポジティブな気持ちは！！** ・ ・ ・ **ストレス減る**

免疫機能が安定する、感染症を予防する、心臓や血管への負担が減る

循環器の病気予防になる

健康長寿のために心掛けること

1日**1回** ・ ・ ・ **自分をほめる**



1日**10回** ・ ・ ・ **声を出して笑う**

1日**100回** ・ ・ ・ **深呼吸をする**

1日**1000回** ・ ・ ・ **字を書く** (たくさん字を書く)

1日**10000歩** ・ ・ ・ **歩く**

