

健康で長生き、活き活き人生

～人生100年時代に備えて～

1. バランスの良い食事

健康なからだ作りには、主食・主菜・副菜の栄養バランスが大事です。

一口を小さく、良く噛んで食べましょう。

お酒類は控えめにし、禁煙に努めましょう。

- 主食 米・パン・めん類（炭水化物はエネルギーの元）
- 主菜 魚・肉・卵・乳製品・豆類（パワーの元、脂肪は控えめに）
- 副菜 野菜・海藻・きのこ（ビタミン・ミネラル・食物繊維）

2. 適度な運動

人の体力は、1年に1%ずつ低下すると言われています。

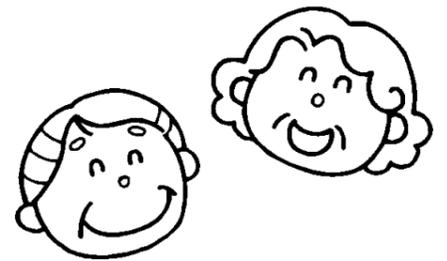
いつまでも自力で生活を楽しむには、適度な運動がポイントです。

- 有酸素運動（持久力向上 ねばりのあるからだ）
水泳・水中歩行・ウォーキング・ジョギング・エアロビクスなど
- 無酸素運動（筋力向上 余裕のあるからだ）
マシントレーニング・腕立て伏せ・スクワット・腹筋運動など
- 柔軟運動（柔軟性向上 ケガをしにくいからだ）
ストレッチング・ラジオ体操・ヨガなど

3. 睡眠

睡眠は、心身の休息にとっても必要です。大事にしましょう。

- 肌の新陳代謝・免疫力維持・ストレスの除去



4. リラックス

趣味やコミュニケーションを活かし、生活を楽しみましょう。

- 趣味 静的 読書・習字・音楽鑑賞・生け花・茶道など
動的 温泉・ゴルフ・旅行・魚釣り・踊りなど
- コミュニケーション
友人や仲間、異性との会話



活き活き人生のイメージ

- 一、明るく 笑顔で生活
- 二、楽しく 無理なくマイペース
- 三、元気よく 青春謳歌

青春とは人生のある期間をいうのではなく、心の様相をいうのだ。
優れた想像力、たくまשיき意思、燃ゆる情熱
希望ある限り若く、こういう様相を青春というのだ。 サミエル・ウルマン

