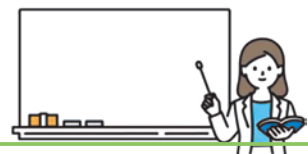




愛知医療学院大学 紙上講義

健康のためのワンポイントアドバイス



健康増進普及月間 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠～健康寿命の延伸～

〈愛知医療学院短期大学 作業療法専攻 助教 外倉 由之(作業療法士)〉

厚生労働省は生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙等個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、9月を『健康増進普及月間』と定めています。

健康寿命の延伸を目指して

●1に運動

+10(プラステン)から始めましょう!

「プラス・テン」とは、健康寿命を延ばすために厚生労働省が行っている「今よりも10分多く身体を動かす」という呼びかけです。例えば何かをしながらストレッチ10分、普段の歩きに歩幅を広くして歩くことを10分取り入れる等です。

私は毎日の通勤に+10を取り入れることで取り組んでいます。今年で5年目になりますが自宅から駅までの移動を車から自転車(10分)に変えています。正直、自転車に変えた効果はわかりませんが、今のところ健康診断は問題ありません。皆様もこの機会に無理をしない範囲で、ぜひ日常生活に運動を取り入れてみませんか?

●2に食事

生活習慣病を予防するためには、食生活を整えることが重要です。



夏の猛暑から一転、気温の変化が激しい秋は、体への負担がかかりやすくなります。涼しくなったはずなのに、体がだるく、疲れやすいと感じていませんか?それ、「秋バテ」かもしれません。

秋バテ予防には、食物繊維やビタミン D、ビタミン B 群も含まれている「きのこ類」がおすすめです。私は以下のレシピを栄養士さんに教えてもらい、この時期になると食べています。

秋バテ予防レシピ! きのこたっぷり鮭のホイル焼き(2人分)

生鮭2切、にんじん1/3本、えのき大1/3、しめじ1/3束、バター10~20g、アルミホイル

①鮭1切れに対して塩ひとつまみずつ(分量外)を薄くふりかけて、5分ほど置く。その間に、えのきとしめじは石付きを切り落とし、にんじんは細めのせん切りに。

②アルミホイルを約30cm広げ、皮を下にして鮭、その横ににんじんを盛り付ける。しめじとえのき、バターの順に鮭の上のせホイルで包む。

③包んだホイルをフライパンに移し、蓋をして中火で4分、続けて弱火で8分加熱。

④ポン酢をかけていただきます!  

医療法人 清須呼吸器疾患研究会
はるひ呼吸器病院
東海地区で唯一、
呼吸器疾患専門病院
二次救急指定
24時間 救急外来対応
内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科
消化器内科・循環器内科・病理診断科
清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111
<http://www.kiyosu-kokkyu.jp/>

「セレモ友の会」
会員募集中
入会金のみ 月々の掛金・年会費一切不要
セレモニー鳳凰殿 ☎0120-09-8128
お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1
清須市・あま市の セレモニー美和 セレモニー朱雀殿
ご葬儀はお任せ下さい。 あま市花正七反地 40-1 あま市七宝町川部出屋敷73

医療法人 はながさ会
すずらん歯科矯正歯科
矯正歯科
すずらん歯科矯正歯科
Suzuran Dental Clinic
・一般歯科
・矯正治療(ワイヤー・マウスピース)
・インプラント
・ホワイトニング
保育士在籍
キッズルーム完備
TEL:052-982-8302
清須市西市場1-12-1 HPはコチラ

有料広告を募集中です

	広報紙	市ホームページ
1枠単価/月	22,000円	7,000円
申込・問合せ	(株)中日総合サービス ☎0586-64-6030	人事秘書課 ☎052-400-2911
参考	毎月発行 約31,000部/月 市内全戸配布	年間アクセス件数 R6年度 2,484,815件 R5年度 2,497,085件

※清須市広告掲載基準等に基づき、掲載をお断りする場合があります。