



北スポだより

3月号 NO. 71 担当 坂井

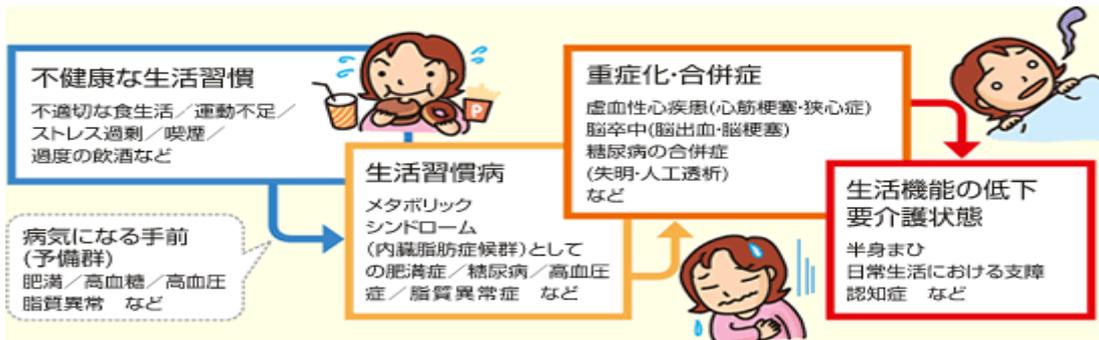
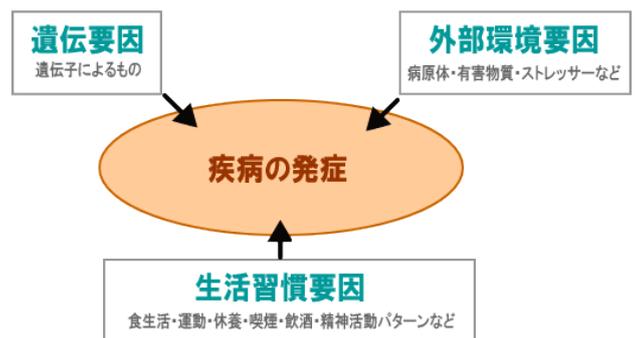
初めまして！2月から北地区スポーツセンターで働いています、坂井美穂です。

専門種目はバスケットボールです。入りたてでまだまだ勉強中ではありますが、皆様の健康をサポートできるように頑張っていきたいと思います！！

それでは、今回は**生活習慣病**について紹介していきたいと思います。

生活習慣病とは…

生活習慣病とは、その名の通り、生活習慣が原因で発症する疾患のことです。偏った食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒、過度のストレスなど、好ましくない習慣や環境が積み重なると発症のリスクが高くなります。生活習慣病には、**高血圧**、**脂質異常症**、**糖尿病**などがありますが、これらは**自覚症状がほとんどない**ため、気づかないうちに進行し、脳や心臓、血管などに**ダメージ**を与えていきます。その結果、ある日突然、狭心症や心筋梗塞、脳卒中など、命に関わる恐ろしい疾患を引き起こすことがあります。そのため生活習慣病は**サイレントキラー**と呼ばれています。生活習慣には特に気を付けていきましょう！！



裏面へ

一無、二少、三多とは？

一無 / 「無煙・禁煙の勧め」

「タバコの三悪」とは、タバコによってからだに運び込まれるニコチン、タール、一酸化炭素です。こういう身体に悪影響をもたらすタバコについて、「健康日本21」は、特に若年者における喫煙をゼロにするという大きな目標を掲げスタートしています。

二少 / 「少食・少酒の勧め」

常に腹七～八分目で、1日の塩分は男性8g以下、女性7g以下に、お腹いっぱい(満腹)まで食べる習慣をやめ、腹七～八分目くらいでやめるよう心がけましょう。偏食をせず、よく噛んで、三食を規則正しく食べましょう。

1日の摂取量は日本酒で1合程度まで アルコールは少量であれば良薬ですが、飲み過ぎにはご注意ください。できるだけ控えるようにして、飲む場合でも日本酒換算で1日1合程度(アルコール量:約20g)までにしましょう。

三多 / 「多動・多休・多接の勧め」

三多(さんた)は、体を多く動かし(多動)、しっかり休養をとる(多休)、多くの人、事、物に接する生活(多接)の勧めです。

1日に20分の歩行を2回。体操・筋力トレーニングを各10分 身体を活発に動かすことは、健康づくりに欠かせません。休養をしっかりとる 標準的には6～8時間ですが、快適な睡眠時間は個人差があります。活動量に応じた適正な睡眠時間をとるよう心がけましょう。そして、多くの人、事柄、物に接して、創造的な生活を行うこと。年がいくつになっても社会に貢献できる、そういう心持ちが若さを維持させてくれます。



北スポで汗を流し、健康な体を維持して元気に過

ごしましょう！！