

健やかな生活を送るためのアドバイス

食生活

～ 栄養バランスの良い食事を ～

朝食は一日の活力を生み出す大事な食事です。体温を上げたり、脳の働きを活発にするためにも朝食を欠かさないようにしましょう。

脂っこい料理や塩分は控えめにし、野菜や海藻を意識的に食べるようにしましょう。



運動

～ 継続的に無理なく運動を ～

運動を続けることで、筋力の低下を防ぎ血行を促進する効果があります。

※運動の習慣がない人や膝や腰の痛みのある人は、医師に相談してから始めましょう。

有酸素運動が効果的で、手軽に行えるウォーキングは効果的です。



タバコ

～ 禁煙は健康への近道です ～

タバコには多くの有害物質が含まれており、肺ガンなど病気の原因とも言われています。

吸いたくなったら水を飲んだり、深呼吸をしましょう。

禁煙外来で相談しましょう。



休息

～ 無理せず上手に休みを ～

心身をしっかり休め、英気を養うことが明日への活力を生み出します。

疲れがたまっていると感じたら、思い切って休養をとるようにしましょう。

