

病気を防ぐ生活習慣 1

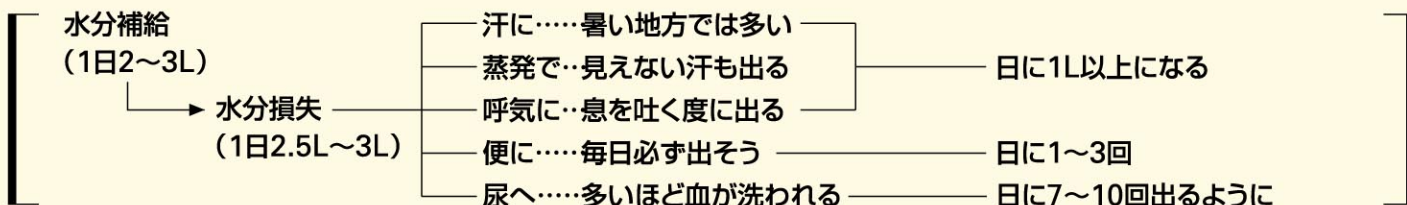
無理した節制でなく自然体で身に付けたい・・・
それが健康の出発点。



[I] 水分

水分補給はビタミン・ミネラル補給より大切!!

●身体から出て行く水分量は1日に2.5～3Lにもなります。その分補給が必要です。(1日2～3L)



★水分の重要性が見落とされている!!

人は7～10日間水分を摂らないと死ぬ。

★水分摂取推奨温度は体温～50℃。氷冷水は夏でも有害。室温に冷めたのも良くない。体温より低い水分では、かえって水分不足を招いて悪い。体温を上げるためには体温より高い水分を。季節を問わず守ってください。

★血液や組織から有害物・老廃物を洗い出すには、利尿性が少なく温かくした水分に限ります。

★嗜好品飲料(紅茶・コーヒー・緑茶・ウーロン茶・多くの健康茶等)やアルコール飲料(ビール・ワイン・日本酒・洋酒・泡盛等)は利尿性があり水分補給にならない。むしろ体内の水分も連れて出てしまいます。

★水分の摂り方…①朝起きてすぐ、②③朝食前と後、④朝と昼の間、⑤⑥昼食前と後、⑦昼と夕の間、⑧⑨入浴前と後、⑩⑪夕食前と後、⑫就寝前。毎回大ぶりの湯のみまたはコップ1杯(150～200mL)ずつ、②⑤⑩は多め(+50mL)に、⑧の入浴前はさらに多め(+100mL)に摂りましょう。

[II] 睡眠・休養

早寝・早起き

① 年齢にかかわらず少なくとも6時間、一般には7～8時間の睡眠を取りましょう。

② 眠れなくても横になって目を閉じて身体や神経を休ませましょう。

③ 日付の変わらない内に就寝しましょう。睡眠の効率が違います。就寝前の飲酒はやめましょう。

④ 早寝早起きは自然の流れ。食事や仕事のリズムとの関係からも合理的です。

⑤ 睡眠不足は非常な疲労を伴います。睡眠をしっかりとして快適な1日を過ごしましょう。

★水分と同様に睡眠の大切さも見落とされている!!

★睡眠が不足すると免疫力が蓄えられず体力が低下します。頭痛・偏頭痛、肩凝り、便秘、疲労感、倦怠感などの不定愁訴が出ます。

★身体は不死身ではありません。睡眠に限らず過労にならないよう休養しましょう。

★不眠の最長記録は23歳の男性の実験で101時間余、すなわち4.2日ほどでそれ以上起きていられなかった。もし眠らせなければ1週間ほどで死ぬだろうと言われます。

★NHK「ためしてガッテン」によれば毛髪成長は入眠1時間後から約4時間が最も著しく、深夜0時を過ぎて就寝した場合は低下傾向にあったそうです。

病気を防ぐ生活習慣 2

無理した節制でなく自然体で身に付けたい・・・
それが健康の出発点。



〔Ⅲ〕食生活

毎日3食、規則正しく。

朝食 ← 5時間あける → 昼食 ← 6時間あける → 夕食 ← 10時間あける → 朝食

- ① 間食や夜食は止めましょう。(食後デザートとして摂るのはかまいません)
- ② 食事の間隔は、食後から次の食前まで5時間以上あけましょう。(この間のアメやガムも止めましょう)
- ③ 食事の内容は朝に重点。次いで昼食。夕食は軽めに済ませましょう。
- ④ 夕食後から就寝までは3時間。少なくとも2時間はあけましょう。

★成長期にある青少年以下は消化・吸収・同化作用が旺盛なので食事の間隔が短くても差支えありませんが、間食や夜食は差し控えてください。

★間食に相当する果物や菓子(アメやガムを含む)を、食後引き続き食べるのは差支えありません。

★食事と食後のデザート(10～15分くらい)を合わせて、食事時間は全体で1時間程度が適当です。

★夕食はカロリーの摂りすぎに注意。胃腸に負担のかからないように。

★1日3回の食事が待ち遠しくて、美味しく食べられることが基本です。

★家族団欒の会食は大切です。大いに楽しんで食べましょう。

〔Ⅳ〕運動・身体活動

身体を動かして、新陳代謝を促進する。

- ① ウォーキングなどを、年齢に関係なく、自分なりにちょっと身体に負担がかかる(脈搏が少し速くなる)くらいで始めて、徐々に進めてください。
- ② 普通の高齢者で30～40分くらい速足で歩く、三日坊主はだめ。継続が肝要です。
- ③ 運動をする場合、故障のある人、特に心臓に持病のある人は医師に相談のうえ始めてください。

★基礎代謝を高く維持すること。基礎代謝は30歳を過ぎると急速に減退。これを防ぐには毎日適度な運動を続けることが必要です。

★軽いジョギングが好適ですが、速足で歩くだけでも全身の新陳代謝が促されます。

★ポット(魔法瓶)を携行し、1時間に500～600mLを目安に温かい水分を補給しながら歩きましょう。

〔Ⅴ〕こころの健康づくり

ストレスを作っているのは自分

- ① 自然の恵みに感謝しながら自然の変化に順応していきましょう。
- ② 争い・競争・偽りのない毎日を送れる人が最高に健全です。

★対立する心や張り合う心を捨てると楽になる。負けるが勝ちということもあります。

★許せないと思うより許す方が楽。万病のもとになるストレスが消えていきます。

★一病息災というのもストレスを和らげる知恵。一病を苦しめるよりは「一病のお陰で無理をしないから、大禍なく暮らせる」

と達観する方が賢明ということですよ。

★己には厳しく他人には寛容に、という取り組み方は坊さんだけのものではありません。一般の人でも大いに心がけて楽になりましょう。

★肩に力が入ると肩がこる。“がんばる”とストレスが生まれ、健康を害します。力を抜いて、楽に生(行)きましょう。