

私が実行している 健康づくりと生活習慣病の予防法

富永 祐民

愛知県がんセンター名誉総長
(財)愛知県健康づくり振興事業団・あいち健康の森
健康科学総合センター・名誉センター長

健康づくりと生活習慣病の予防のために よいとされている生活習慣(ライフスタイル)

- 1)適度の運動・身体活動
- 2)健康によい食生活
- 3)禁煙
- 4)節酒(日本酒換算で1日1合程度)
- 5)心身の休養
(特に適度の睡眠と気分転換)
- 6)定期的に各種の健診を受診

1) 適度の運動・身体活動

散歩(速歩): 継続(1日平均30-40分)
ライフコーダー装着
1日平均歩行数 約7000歩

・太極拳、気功、自體術、ヨガ、
スクワット、エアロバイクなど: 一時的(断続的)

・トレッドミル(歩行器): 運動強度・歩行速度等を知
るために試験的

2) 健康によい食生活

- ・野菜(鍋物が中心)
- ・米ぬか入りパン
- ・茶飯
- ・魚類(白身魚を好む)
- ・豆(特に、豆腐)
- ・カスピ海ヨーグルト
(+バナナ または すりつぶしたリンゴ)
+ブルーベリー +黄粉)
- ・味付けは薄味
- ・朝食はしっかり、昼食は普通、夕食は軽く
・腹八分目

3)禁煙: たばこは吸わない
(吸ったことも無い)

4)節酒: 酒は飲めない
(ALDH2:Lys-Lys型)

元々弱く、だんだん強くなった人は
アセトアルデヒドが溜まり、危険!

5)心身の休養

- 5-1 適度の睡眠
睡眠時間: 若い頃から約6時間
寝つきと寝覚めがよい
- 5-2 入浴
やや熱めの風呂に短時間
- 5-3 趣味
陶芸、写真、音楽など
- 5-4 旅行
温泉、窯元巡り、札所巡り

散歩 (ウオーキング) の効用：

- ・運動
- ・気分転換 (癒し効果)

好んで歩く道：

- ・小川沿い、池の周り
- ・林の中 (山辺の散歩道など)
- ・農道、住宅街の細い古い道



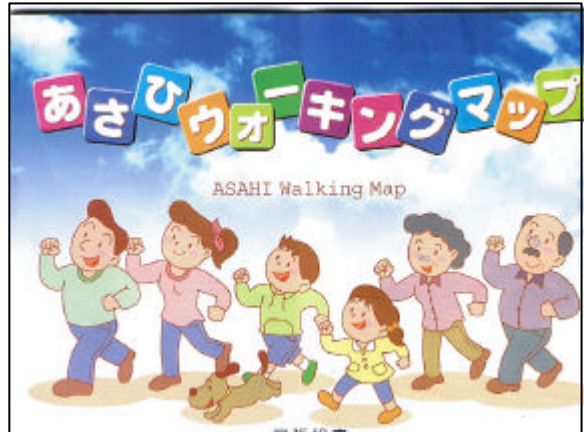




山辺の散歩道



農道





散歩とウォーキングの効用の比較：

	身体活動	癒し効果
散歩	+	++
早足散歩	++	++
ウォーキング	++	+

- 健康づくりと生活習慣病予防のメリット**
- 1)生活習慣病の罹患予防
 - 2)生活習慣病による死亡の予防・遅延
 - 3)生活習慣病とその治療に伴う苦痛や障害の回避
 - 4)生活習慣病による医療費と介護費の節減
 - 5)健康寿命の延伸

健康づくりの標語(1978)

「栄養、運動、休養」



健康づくり + 生活習慣病予防の標語 (2005)

「1に運動 2に食事、
しっかり禁煙 最後にクスリ」