

病気にならない健康体づくり 三つの要素

『病気にならない健康体を作る』という自分の目標を持ちましょう！
その目標は『健康寿命をのばす』に繋がります

健康あつての老後です 健康あつての仕事です 健康あつての学業です

若者も、壮年も、シニアも人生の最優先テーマは『病気にならない健康体づくり』です

三つの要素の中で最重点要素が

2 日々の食事と生活習慣

三度の食事が人間の身体・命を作っています
何を、どう食べるかにより人生はかわる

日々の生活習慣が人の健康を左右する



3 運動(身体を動かす)と睡眠

身体を動かすことを習慣とする

太らない体質づくり BMI

絶えず食事と運動のバランスを考える

睡眠は脳を休ませ明日への活力になる

ベースになるのは考え方

1 生き方と 学び・社会参加

前向き思考 くよくよしない・・・
 小さな一日一日の積み重ねが人生
であると思い毎日を大切に生きる
一日一生

夢・目標・好きな趣味などがある

できるだけ自分のことは自分でする
の自立心が強い

好奇心を持ち、日々学ぶ

人とのコミュニケーションを大事にする

「きょういく」と「きょうよう」が必要