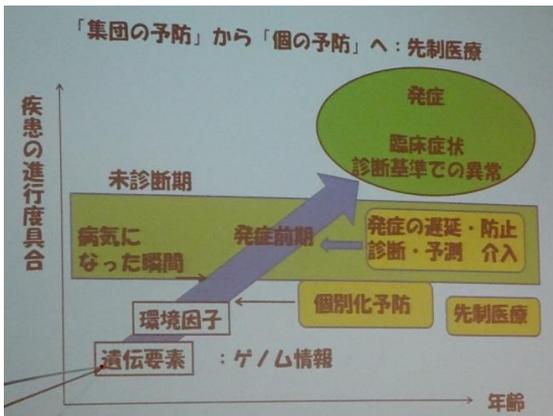
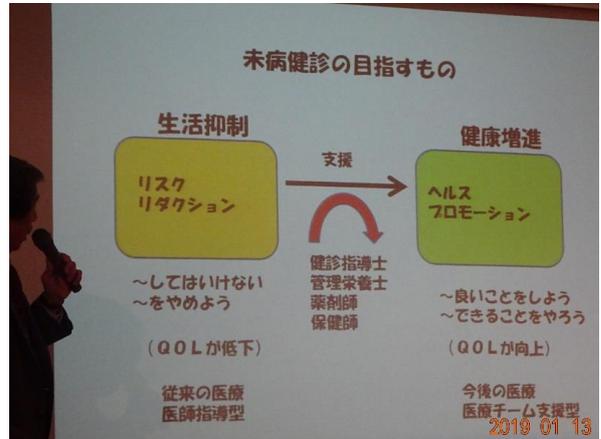


2019 横浜市オストミー協会 新春の集い

三浦先生 新春講話—2019



- ### 人生100年 健康の秘訣
1. バランスの良い食事
 2. 適度な運動（1日8千歩、インターバル歩法、最低週5日）
 3. 快便（1日3回～3日に1回、便秘を逃がさない）
 4. 快眠（朝日をあびる、夜更かしをしない）
 5. 歯の健康（20/80）
 6. CRP 0.001（慢性炎症を抑える）
 7. 趣味を持つ：心の満足（人の喜ぶことをする）
 8. 仲間を作る：ソーシャルスポーツ（テニスなど）
 9. 役職に就く（適度の刺激、ストレスとやる気）
 10. 定期的に健診：一般健診、抗加齢健診、がん健診
 11. 適量のお酒と禁煙
 12. 転ばない（骨折予防）
 13. プラス思考で生きる、くよくよしない
 14. 家庭血圧（135/85）、脈拍（<70）を測定
 15. 最新の医療情報を手に入れる
 16. かかりつけ医（専門医）を見つける
 17. 家庭の平和
 18. 経済的ゆとり

- ### しっかり歩くと
1. HDL-C（善玉コレステロール）の値が上昇：動脈硬化の予防
 2. LDL-C（悪玉コレステロール）の値が下がる
 3. 中性脂肪の値が下がる
 4. 血糖値、HbA1Cの値が下がる：糖尿病予防
 5. 尿酸値が下がる
 6. お腹の脂肪が減る（腹囲、体脂肪率が改善）：動脈硬化予防
 7. 体重が減る：高血圧予防
 8. 骨密度が上昇（骨粗鬆症予防）
 9. 下肢の筋力が増強（免疫力が改善、脚のむくみが改善）ロコモ
 10. 便秘が解消
 11. 認知症予防
 12. 健康寿命の延長
 13. 転倒予防
 14. 眼圧低下：緑内障予防

2019年1月13日 新春の集いパーティ

