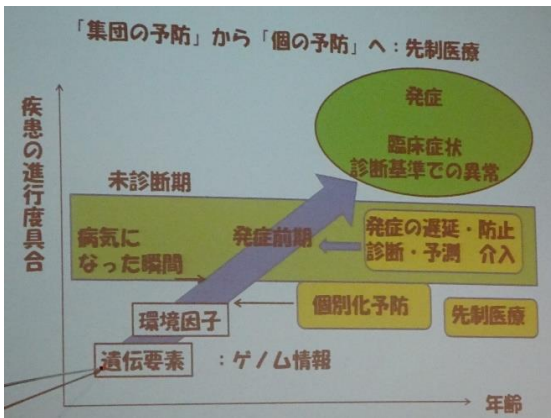
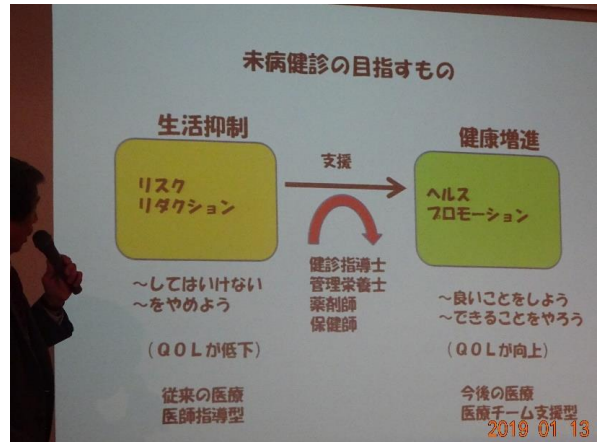


2019 横浜市オストミー協会 新春の集い

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

