

すでに夏の気配すら感じるこの頃、皆さんいかがお過ごしでしょうか？
あいはんど健康通信第一号をお届けいたします。今後定期的に発行していきますのでよろしくお願いいたします。

■「健康」とはなにか？

世界保健機構（WHO）では「身体的にも精神的にも、そして社会的にもすべてが良好な状態であること」というように「健康」を定義しています。つまり、身体だけではなく自分を取り巻く環境すべてのバランスが取れていて初めて健康と言えるのですね。

●「若さ」を取り戻しましょう

人はだれでも年齢を重ねるとともに身体の老化が進みます。若い頃はこんなじゃなかったとつぶやいてしまうことも多々あると思われませんが、実は年齢はもとに戻せなくても「心身」の「若さ」は自分次第で変えられるのです。

●「若さ」の秘訣は行動です

「血管年齢」「骨年齢」「肺年齢」これらの言葉をどこかで聞いたことがある方も多いでしょう。これらの年齢は健康習慣を行うという自らの行動によって若返らせることができるのです。

●「7つの健康習慣」とは？

- ①喫煙をしない ②定期的に運動する ③飲酒は適量を守るか、しない ④一日7～8時間の睡眠をとる（多少の変化あり）
⑤適正体重を維持する ⑥朝食を食べる ⑦間食をしない

この7つのうち、多くおこなっている人ほど病気にかかる確率が低く、寿命も長いことが米国の調査でわかりました。
みなさんはいくつ当てはまりましたか？

何事も始めるのに遅いということはありません。今日からあなたも健康習慣を実施してみませんか？

それではまた、次回のあいはんど健康通信でお会いいたしましょう！

