



## 『高齢者の健康法

—鍵は食・動・楽にあり—』

しもじ内科クリニック院長

下地 栄壮



明けましておめでとうございます。新年も皆様にとりまして素晴らしい一年でありますようお祈りいたします。

また、世界のいたるところで続いている戦争が早く終わり、平和な世の中が訪れることを心から願っております。

今年4月に開院16年目を迎えます。これからも“素敵に歳をとるお手伝いができるクリニック”をモットーに努力して参りますので、今後とも宜しく願いいたします。

日本医師会の機関紙に、杏林大学名誉教授の石川恭三先生が寄稿されていた**高齢者の健康法**が、とても分かりやすいのでご紹介します。



**食**：高齢になると食欲が低下し、カロリーや栄養素(特に肉・魚・豆類などのタンパク質)の摂取が不十分になり、その結果、体力・筋力・意欲が低下し、感染症に対する抵抗力が低下します。朝食・昼食・夕食の“三”食をしっかり摂り、“減”塩食にし、野“菜”を十分に摂取する「三・減・菜」を心がけましょう。

**動**：普段からきちんとした運動で体力を高めることが心血管疾患のリスクを低くします。また、座位時間を短くすることも大切です。30分の座位ごとに1分の軽い歩行をすることで、血圧も血糖値も、座位を続けているときより低下します。こまめに体を動かすことが大切です。

**楽**：残りの人生を明るく豊かにするために、楽しいことを優先して実行するようにします。避けられない嫌なことは面白がってすることにしましょう。そして、物事を楽観的にとらえて、明るく振舞いましょう。そうすることで自律神経が安定し体調が良好に保たれます。

寒くて日照時間が短くなる冬は、特に気分が落ち込みやすくなります。私も物事を楽観的に考えるようにし、明るく振舞うように努力したいと思いますので、一緒に頑張りましょう！



しもじ内科クリニック(nico nico studio)

東区三苦3丁目2-49(福岡銀行美和台支店隣り)

TEL:092-605-6300