

病気予防のための生活改善とは?

上島弘嗣(滋賀医科大学生活習慣病予防センター特任教授)

H.23年6月、願成寺

こし・ひざ いた ひとむ
腰や膝などが痛む人向けの

いすに座って安全に行える体操

いすに座ることで膝や腰への負担が少なく安全に行うことができる。

●太ももを上げる体操



いすに浅めに腰掛ける。片方の太ももを、胸に近づけるイメージでゆっくりと上げて、ゆっくりと元に戻す。反対側も同様に行う。左右交互に10~20回ずつ行う。

●腰をひねる体操



いすに浅めに腰掛けて両手を合わせ、腕に力を入れて両側から押し合う。そのままの状態で上半身を左側にひねって、元に戻す。反対側にも同様にひねる。左右交互に10~20回ずつ行う。

たいそう ちゅういてん

体操の注意点

- いすは安定したものを使い、平坦で滑らない場所に置いて行う
- 息を止めず、自然に呼吸ができるペースで行う
- 体調が悪くなったときはすぐに中止する
- 強い痛みやしびれのある人は医師に相談する

◎高血圧・糖尿病・脂質異常症(高脂血症)は、動脈硬化が進んで脳卒中(脳梗塞と脳出血)や心筋梗塞を引き起こす原因となり、さらに肥満が加わると、これらの「生活習慣病(成人病)」が無い人と比べて、死亡の危険度が2~5倍も高くなります。

●高血圧・糖尿病(高血糖)・脂質異常症(高脂血症)は、自覚症状が殆どありません。が、脳卒中や心筋梗塞のよう命に関わる病気を防ぐためには、早いうちから食生活や運動などの生活習慣を見直し、生活習慣病の予防・改善に取り組むことが大切です。

★1万人の調査で、次の事が明らかになりました。

①タバコをやめた人と、1日1箱の喫煙(タバコを吸う)を続ける人は元々吸わない人に比べ約1.5倍、1日2箱以上

では、脳卒中や心筋梗塞による死亡率が2倍以上に。

②飲(清)酒は1日1合未満の人は、元々酒を飲まないひとと同じ。1日1~2合の飲酒の人は、元々飲まない人

に比べて1.5倍、1日2~3合では3倍、1日3合以上では4倍以上も脳卒中や心筋梗塞による死亡率が高い。

▲喫煙や飲酒の習慣のある人は、生活習慣病の予防や改善と併せて、禁煙や節酒をしましょ。

■良い生活習慣は続けることが重要で、体重や歩数を毎日計ることが勧められます。運動することで体重が減つてくると、今の状態を改善しようとすると意欲が出してくれる場合もあります。他人と相談し合ったり・励まし合いながら、生活習慣の改善に取り組みましょう。

●運動は、自分の健康状態や体力に合わせて行います。腰や膝に痛みがある時は、無理のない範囲で運動をすることが大切です(左図)。また、掃除や布団の上げ下ろしなども良い運動になります。毎日、積極的に体を動かすように心がけましょう。

※人間の2大ストレス!!煩悩(欲・腹立ち)に要注意!
(1)依存症!!飲酒で「快(心良さ)」になり、酒が無いと不快(ストレス)になりイライラする人は、失った快(ストレス)に着し過ぎ・心の調節が効かなく(中毒症になります)。(2)逆恨み!!自分が相手のためと思つてしている事が、アルコール・パチンコ・買い物などの依存症がある。

正しく評価されない事により生じるストレスです。

■お釈迦様は、座禅をし・瞑想し・腹式(ゆっくりと息を意識し、腹式呼吸を規則正しく繰り返すこと)により苦=ストレスに対抗できる」と教えられました。

