50歳・以上の今のあなたは、健康ですか？

小橋 隆一郎（元・杏林大学保健学部教授）・著書『健康度チェック』

◎定年退職した後など、自由な時間は十分にあるのに家でブラブラしていませんか？。日本人の平均寿命が80歳を超えた今、60歳以上でもマダマダ元気なハズです。あらゆる事に対し、前向きに考える習慣を身につけることが大切です。まずは外に出て・身体を動かしましょう。また、仕事や趣味を持ち・心にも栄養をつけて、『心の若さを保つ』ようにしましょう。

●あなたの今の『健康度』を左表で調べましょう。

①40点以上＝今の状態は、体も心も疲れています。まずは健康診断を受け・生活習慣病などを調べ、新しい友達を作ったり・趣味を始めることも大切です。

②39～25点＝生活することに、少し弱気になっています。今の生活習慣を改め、規則正しい生活をし・体と精神面の両方の健康改善を始めましょう。家族や仲の良い友達と一緒に出かけるのも良いでしょう。

③24～10点＝将来・健康に対する不安があり、精神的な疲れから来るストレスが溜まっていると思われます。規則正しい生活習慣の改善から始めましょう。あらゆる事に対して前向きに考え・適度な運動をし・ストレスを溜めないようにすることが大切です。

④9～0点＝今は心も体も健康だと思います。が、油断して、不規則な生活を続けると、病気になったりします。これからも、規則正しい生活習慣と食べ物に好き嫌いが無い食生活を心がけ・家族などとの会話を大切にすると、病気予防へとつながって行きます。

※『病は気から(諺)＝ストレスは万病の元』で、『腹7分・適度な運動・楽しい生活』が、体内の遺伝子DNAを元気にします。DNAは(酵素)タンパク質を作り・人体を作り・健康を保ち・生きる活力(エネルギー)も作ります。DNAは老化せず・死ぬまで働きます！

H.24年4月、願成寺

50歳・以上の人の健康度チェック		はい	どちらでもない	いいえ
①	何ごとに対しても無気力、無関心になった。	3	1	0
②	普段も外に出かけるのが嫌いである。	3	1	0
③	茶飲み友達や話し相手がいない。	3	1	0
④	必ず何回か夜中に目が覚める。	3	1	0
⑤	食べ物に興味がなくなった。	3	1	0
⑥	趣味や音楽会などで出かけることなどはない。	3	1	0
⑦	スポーツをするのが苦手である。	3	1	0
⑧	便秘や下痢をよくする。	3	1	0
⑨	何ごとに対しても根気がなくなった。	3	1	0
⑩	新聞を読まなくなった。	3	1	0
⑪	子どもの家族と一緒に住みたくないと思う。	3	1	0
⑫	個人中心主義の中で、ストレスを常に感じている。	3	1	0
⑬	若いころの夢をよくみる。	3	1	0
⑭	悩みを打ち明ける友達がほとんどいない。	3	1	0
⑮	グループで旅行に出かけるのが嫌いである。	3	1	0
⑯	最近、物忘れが特にひどい。	3	1	0
⑰	映画やお芝居が嫌いである。	3	1	0
⑱	他人のうわさが気になる。	3	1	0
⑲	みんなに嫌われていると思っている。	3	1	0
⑳	子どもの遊び声がわずらわしく思える。	3	1	0

あなたのポイントは ［　　］ **点**