



KENS NEWS

KENS GROUP INFORMATION

ケンスグループの最新情報をお届けします。

ケンスニュース



2023

153号

9 ▶ 10
月号

* 隔月発行



健康で長生きするためのガイド

医療法人社団 健生会 理事長

柳川 健



私たち全ての人が求めるのは、健康で長生きすること。そこで、生活の中で実践できる10の方法をご紹介します。

1 バランスのとれた食事

健康の基本は食事から。私たちの体や心は食べるものによって大きく影響を受けます。ビタミンやミネラルを豊富に含む食品、特に鶏肉や新鮮な果物、そして青魚などは体に良い影響をもたらします。食事の選択を意識するだけで、体の機能を高め、病気のリスクを下げるすることができます。

2 運動の習慣化

運動は健康の維持に欠かせないものです。週に150分以上の適度な運動と筋トレを組み合わせることで、心臓や骨の健康が向上します。運動の習慣を身につけることで、様々な病気のリスクを抑えることができます。

3 心のケア

心の健康も非常に重要です。日々のストレスは心に負担をかけるため、リラクゼーション技法や瞑想を取り入れると良いでしょう。また、友人や家族との良好な関係も心の健康をサポートします。

4 定期的な健康診断

早期発見は早期治療の鍵。健康診断を定期的に行うことで、隠れた健康の問題を早く捉え、対処することができます。ワクチン接種も病気の予防に役立ちます。

5 喫煙・アルコールの摂取を控える

健康の大敵、それが喫煙と過度なアルコール摂取。これらは多くの病気のリスクを高めるため、控えめにすることが大切です。

6 健康的な体重の維持

体重管理は健康の重要な要素です。食事と運動のバランスを取ることで、適切な体重を維持し、多くの病気のリスクを減少させることができます。

7 十分な水分補給

私たちの体は水でできているため、適切な水分補給は必須。特に、体の機能を正常に保つためには、日常の水分摂取を意識的に行うことが大切です。

8 質の良い睡眠

疲れた体を回復させるためには、良質な睡眠が欠かせません。毎晩7〜9時間の睡眠を目指し、体と心のリフレッシュを図りましょう。

9 有害物質からの保護

現代の生活には多くの化学物質や汚染物質が溢れています。これらから身体を守るために、使用する製品の成分を確認したり、外出時の保護策を立てることが必要です。

10 継続的な学び

新しい知識や技術を学ぶことは、脳を活性化させます。常に学び続けることで、高齢になっても脳の健康を維持することができます。

私たち一人一人には遺伝や生活環境など、変えられない要素も存在します。しかし、上記の方法を日常生活に取り入れることで、より健康的な生活を手に入れることができます。



柳川クリニック

住所 鎌倉市西鎌倉 1-18-3
TEL 0467-33-0857 FAX 0467-33-1229
診療時間 *予約制
[月~日] 9:00 ~ 12:00 (※月・水は 10:00 ~ 12:00)
[月火水金] 16:00 ~ 18:30 (※月・水は 16:00 ~ 19:00)
休診日 祝日、第1・3・4・5日曜
9月: 3、17、18、23、24日
10月: 1、8、9、22、29日
診療科目
胃腸内科 消化器内科 (胃・大腸内視鏡検査)
一般内科 呼吸器内科 循環器内科
HP <https://www.kens-clinic.jp/kamakura/>

みなとみらいケンスクリニック

住所 横浜市中区桜木町 1-1-7 コレットマーレ 3F
医療モール内
TEL 045-651-2588 FAX 045-650-1136
診療時間 *予約制
[月~日] 10:00 ~ 13:30
[月~金] 17:00 ~ 19:00
休診日 原則として祝日
9月: 18、23日
10月: 9、29日
診療科目
胃腸内科 消化器内科 (胃・大腸内視鏡検査)
一般内科 呼吸器内科 循環器内科
HP <https://www.kens-clinic.jp/minatomirai/>

LINE お友だち募集中!

柳川クリニック
@ila0141c



みなとみらい
ケンスクリニック
@dhp4168l



日々の健康管理に役立つ医療情報やクリニックの情報を配信しています。お友だち追加をお願いします!