

1年の始まりに1年を振り返り、今年の計画を立てよう

年初めになると、今年一年間をどのような目標をもって過ごそうかと考える方々は多いですが、その時に去年の自分を振り返ることも多いのではないのでしょうか。しかし、健康に関して見直す機会は少ないでしょう。今年1回目の新聞は去年を振り返って、今年はどうのように健康になっていくのか見直す機会になるようにいくつかのポイントに分けて、書いてみます。



1. 去年の健康状態を見直そう！

去年一年間の中で、どの時期に自分の体調が崩れたのか、どの時期に体に痛みを感じたのかチェックしてみましょう。また、今年は自分の手帳などに体調を崩した時の記録をつけて欲しいですね。その前後に何が起こったのか想像することができるでしょう。

2. 自分の潜在的な健康を崩しやすい因子を確認しよう

自分を含め、両親、兄弟、実子などに慢性疾患を持っていませんか？例えば、狭心症、心筋梗塞などの心臓疾患。脳卒中、脳梗塞などの脳血管系疾患。てんかん、自律神経失調症などの神経系疾患。糖尿病、脂肪肝などの生活習慣病、クローン病やアトピー性皮膚炎自己免疫疾患などの遺伝性、免疫疾患系。人は多くの慢性疾患を抱えています、それらを持っていたり、家族が持っている場合には、健康は崩れやすい傾向にあります。あるいは、運動の成果も出にくい、気を付ける必要があります。慢性疾患を有している家族がいる、あるいは有している場合には自律神経の問題、血糖調節の問題、ホルモンの崩れなどいくつかの問題を生じやすくなっています。生活習慣や食習慣には意識する必要があります。

3. 運動記録と運動する目安をつけよう

運動は年齢を重ねるにしたがって必要になってきます。ウォーキングは最も負荷が少ない有酸素運動ですから、運動はウォーキングを取り入れることから始めることを推奨します。1週間のうち3回。1回30分を目安に運動を重ねていくことが理想的です。ウォーキングは身体の変化が出るまでに時間がかかりますが、加えて、バランスボールやストレッチポールなどを室内で使うことで効果が高まります。運動の記録は一年の目安になりますから、後々見直す際にもいいでしょう。一般的に運動の効果が出やすい時期は冬になります。筋肉トレーニングといったより高度なトレーニングを考えている場合にはご質問いただければ、時期などをアドバイスいたします。

4. 食事と嗜好品を考えよう

食事の基本的なバランスを見直しましょう。炭水化物:タンパク質:脂質の割合は4:3:3が理想的です。食べた分の量を少し考え直してみましょう。野菜と果物、海藻類を合わせて8~10人前/日の摂取が理想的です。嗜好品は量を控えるべきでしょう。カフェインの摂取量は1日にコーヒー1杯、紅茶で約1杯半、日本茶で3杯くらいが目安になります。



甘いもの(糖質)の摂り過ぎに注意しましょう。糖質は自律神経系、脳神経系にダメージが大きい一方で、身近に増え、摂取する機会が増えつつあります。糖質も炭水化物の摂取量として考え、上記の割合に沿うように注意するべきでしょう。今年がより健康に過ごせるように1月から手帳に記入する癖をつけてみるのが理想的ですね。

参考:Ironman news, 5 Ways to Maximize Your Winter Training

お知らせ

☆2月16日(日)は診療いたします。2月17日(月)は休診いたします。

☆3月16日(日)は診療いたします。

☆Facebookページやホームページでも情報を掲載いたしております。診療スケジュールなどの確認もこちらからできます。

☆種々の問い合わせ等は Tel.0852-20-2040 よりお願いします。 URL: wakatsuki-chiro.com