



竹井病院院長
医学博士
竹井 康純氏

一年の計は元旦

一年の計は元旦と成人病に襲われ、年齢より早く老化してしまふ。そこで、まず脚の鍛錬をする必要がある。若い現象は必ず脚からやってくるように、良いことがあつた、スポーツをする人は上達するよう

老化は必ず脚から

脳細胞は精一杯使おう

と祈るのは皆同じだと思う。でも健康が一番大切であることはいつまでもない。
さて、そこで今年一年の健康管理・増進の計画を立てないで大変なことになる。それには攻めと守りの健康法をしっかりとすることだ。攻めの健康法とは、一昔前と違い生活の中に全く健康法がない現在、積極的に時間をとつて健康法を実践しない

若さを保つておくことだ。毎朝十五分の体操をする。スポーツは奇跡をつくる。今からでもよい。何か自分に合ったスポーツを始め、定期的に行うことになつても実行してほしい。そのほか

脚を鍛えていけば脳細胞も若さを保つておくことだ。毎朝十五分の体操をする。スポーツは奇跡をつくる。今からでもよい。何か自分に合ったスポーツを始め、定期的に行うことになつても実行してほしい。そのほか

一五万の細胞が死ぬ。死滅する脳細胞をできるだけ少なくする鍛錬が必要だ。そのためには考えること。仕事、人生、勝負事など何でもよい。要は脳を精一杯使つことだ。さて、こつとした鍛錬をするに当たつて、健康を守るために気

以上の実行を年の初めに決心していただきたい。
(東大阪市長葦1の28の6、06・781・06603)

早寝早起き、皮膚の鍛錬、朝ぶるの利用、良い姿勢を保つこと等を実行してほしい。

①動脈硬化予防のために動物性脂肪を取り過ぎないようにする②高血圧、胃がん予防のために食塩はできるだけ少なくする③肥満やすべての成人病予防の

⑦禁煙しよう。できない人は一日十本以下にする努力をしよう⑧一日三十分から一時間程度の全身を使う無理のない運動をしよう⑨最近、OA機器を使用する人が増えている。たまにボケツとしたり、目を休ませることを忘れずに⑩ボリュームを上げてヘッドホンに当てている人をよく見かけるが、将来難聴になる恐れがあるので注意。

脳細胞の鍛錬。百三十億ある脳細胞も二十歳を超えると死滅していく。多い人で毎日三十三万、四十万、少ない人でも四万

ために食べ過ぎたりカロリーが過剰にならないようにする④一日三十品目を目標にし、野菜は必ず摂取しよう。

⑤骨を強くするために牛乳や小魚からカルシウムをしっかりと取ろう⑥酒には飲まれないように適量を守ることを実行しよう