

健康で笑顔を永く その秘訣

いつまでも自分らしく、輝き続けるために。

健康で長生きし、笑顔あふれる毎日を送るための
具体的な秘訣を提案します。

生活習慣

運動

睡眠

脳の健康

社会参加

TEA

健康を支える 5つのステップ

5つの柱を統合した持続可能な習慣

01 生活習慣病の管理

身体の手台となる基本的な健康管理

02 日々の運動

体力の維持と精神的リフレッシュ

03 質を高める生活リズムと睡眠

心身をリセットするための睡眠と休息

04 脳の手健康とメンテナンス

クリアな思考を維持するための認知ケア

05 社会的な繋がり手充足

孤独を防ぎ、心の豊かさを育む交流



第1章

生活習慣病の管理

日々の生活習慣を見直し、病気を未然に防ぐ

生活習慣病の予防と管理

定期的なチェックとバランスの良い食生活が、生活習慣病予防の第一歩です。

📅 定期健診の受診

年1回は必ず受診し、自分の体の状態を把握しましょう。早期の数値変化に気づくことが大切です。

🚭 禁煙と適正飲酒

たばこは万病の元です。お酒は適量を楽しみ、休肝日を設けるなど肝臓をいたわる習慣を。

🥬 食事のバランス

野菜を積極的に摂取し、塩分を控えることで血管への負担を減らします。旬の食材を楽しみましょう。

💓 早期発見の重要性

糖尿病や高血圧は早期に対処すれば合併症を未然に防げます。



第2章

運動

無理なく続けられる運動習慣が、
心身の若々しさを保つ秘訣です。

適度な運動で健康維持

「毎日150kcal相当の運動を目標に、楽しく体を動かしましょう。」

📈 運動の効果

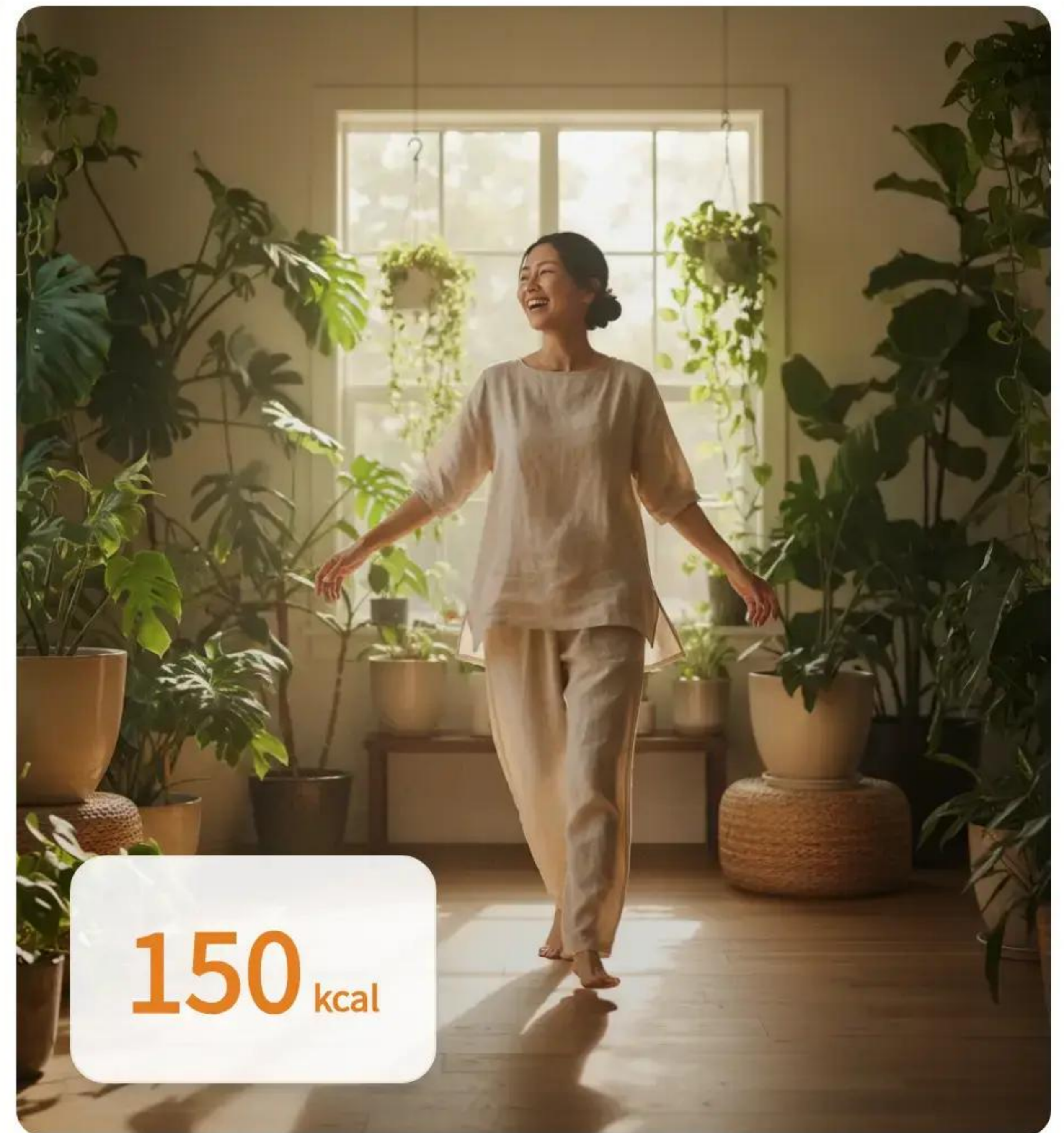
高血圧・糖尿病などの生活習慣病の改善

ストレスの解消と気分のリフレッシュ

良質の睡眠誘導・筋肉量の維持

📋 おすすめの運動例

🚶 ウォーキング 30分間（約2km）を目安



第3章

生活リズムと睡眠

「体内時計を整え、質の高い睡眠をとることで、
心身を根本からリセットします。」

質の良い睡眠と生活リズム

「朝の光」と「夜の習慣」が、深い眠りと健やかなリズムを作ります。

体内時計を整えるコツと、就寝前に避けるべき習慣

⚙️ リズムを整えるポイント

● 一定時間の起床

朝日を浴びて体内時計をリセット。

● 朝食の摂取

体を活動モードに切り替えます。

● 就寝前のスマホ控え

ブルーライトを避ける。

使うときはナイトモードにする。

寝落ちは睡眠の質を悪化させる。疲れがとれず、かつ夜の入眠を妨げる

良質な睡眠のコツ

🕒 夕食は就寝4時間前まですませる

☕ カフェインは夕方まで、アルコールは夕食以降はとらない
自分に合うほどよい硬さと弾力性の寝具



「眠りは明日の活力への贈り物。自分をいたわる時間として大切にしましょう。」

第4章

脳健康 MCIへの気づき

脳の健康を維持し、MCI（軽度認知障害）の兆候にいち早く気づくことが大切です。

脳の健康とMCIへの気づき

知的活動と社会交流が、脳の若々しさを保つ最強の処方箋です。

🌱 脳を活性化する方法

- **知的活動:** 読書、パズル、新しい趣味への挑戦
- **社会参加:** 人と会話することが脳への強い刺激になります
- **適度な運動:** 血流を改善し、神経細胞を活性化

🔔 気をつけたいサイン

- 同じことを何度も聞く、興味を持っていた出来事を忘れることができた。
- 慣れている作業の手順がわからなくなった。以前より社交性や活動性が低下してきた。
- 時間の感覚が曖昧になった。



⚙️ 穏やかな環境での知的活動は、心を豊かにし脳を健康に保ちます。

早期発見と適切な対策で、進行を遅らせることが可能です。

第5章

社会とのつながり 生きがい

人との繋がりや役割を持つことが、
心の健康と長寿の秘訣です。

社会とのつながりと生きがい

「地域や仲間との交流が、充実した毎日と認知機能の維持を支えます。」

— 人とのつながりが健康の源

01 精神的安定

孤独感の解消と充実感の向上。人との触れ合いは、心の平穏を保つための最も自然な処方箋です。

02 認知機能維持

会話や外出による脳への多角的な刺激。社会との接点は、脳の活性化を促し、機能を維持します。

— つながりを作るヒント

A 地域活動

町内会やボランティアへの参加を通じた、身近なコミュニティへの貢献。

B 趣味のサークル

共通の興味を持つ仲間との時間。楽しみを共有することで、深い絆が生まれます。

C 生きがいを見つける

新しく挑戦する活動で気持ちの若返り、楽しみながら継続できることを見つけましょう。

「専門機関への相談から始め、地域の活動を通じて 社会との接点を持ち続けましょう。」



専門医療機関の受診

MCIやもの忘れを専門に診ている医療機関（もの忘れ外来など）を受診し、医学的な診断とアドバイスを受けましょう。



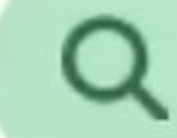
地域包括支援センターへの相談

高齢者の生活を総合的に支える窓口です。不安なことや今後の生活について、専門のスタッフに無料で相談することができます。



市の元気サロン

地域住民が気軽に集まり、交流できる場です。



元気ナビでの検索

自分に合った地域活動を、ネットや冊子で簡単に探せます。



ボランティアセンター

自分の経験やスキルを活かして、誰かの役に立つ活動へ。



市民趣味講座

新しい学びを通じて、同世代の仲間と出会うことができます。

健康で笑顔を 永く・・・

健康に関するご相談は、お近くの医療機関や保健センターへお気軽にお尋ねください。

監修 かがやきクリニック川口
<https://kagayakiclinic.jp>