

健康の保持増進新聞

発行者

折尾 2年 中学校
 名前 岡野 美々々 2組

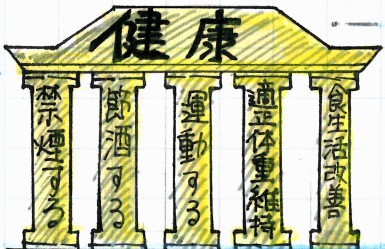
78歳の健康の秘訣とは!?

私の祖父は今年で78歳になりますが、毎年受けている健康診断で異常はありません。しかし、栄養が足りずメンタルや青汁といつた保健機能食品は摂取していません。「普通の8歳」といえば、足腰が悪くなったりするでしょう。でも私の祖父は違います。体の各器官は正常に機能しているのではないのです。そんな祖父に健康の秘訣についてインタビューしてみました。

＜インタビュー内容＞

起床時間… 3時半(仕事有)・6時(仕事無)
 就寝時間… 19時(仕事有)・22時(仕事無)
 仕事時間… 約4時間(週に2日)
 食事… 六時(朝)・十時(夜)
 朝食… 白米、味噌汁、納豆、卵、玉ねぎ、肉、魚、野菜、果物、茶、腹筋運動、平均2時間、男性の2人に1人は日本人

祖父は「普通の8歳」に健康の秘訣についてインタビューしてみました。祖父は「普通の8歳」に健康の秘訣についてインタビューしてみました。祖父は「普通の8歳」に健康の秘訣についてインタビューしてみました。



図のよう
 な健康習
 慣の実際
 で大幅に
 がんリス
 クを減ら
 せることが
 できます。

運動で学力UP!?

自主的な運動は学習能力の向上がみられる。強制的な運動にはこのようない効果がみられません。

人生百年時代のなかでまだ14歳の私ができること、それは今までの自分の生活を振り返って、健康な生活を送ることにあります。期待されてい

食への関わり方

「ただ食べるだけじゃダメ」

人間の体内には時計の役割を司る遺伝子が、時刻により吸収等の働きが違います。食事の時間や量、食べる順番なども重要です。

休養が重要

体を動かさずに休むと、血行が滞り、免疫力が低下し、病気になる。積極的に休養をとることで、心身の回復を促進させる。

アクティブラレスト

積極的休養

- ・ストレッチ
- ・スポーツ
- ・散歩
- ・旅行
- ・しほみ

パッシブラレスト

消極的休養

- ・こころの寝
- ・読書
- ・日光浴
- ・家でのお風呂