

健康ニュース No.33

高齢者の健康法

埴科地域包括医療協議会

事務局 千曲市桜堂570-1
千曲医師会内
TEL026-272-3011
監修 千曲医師会

いちどく じゅっしょう ひゃっきゅう せんじ まんぽ 一読・十笑・百吸・千字・万歩

高齢者の皆さんに毎日行っていただきたい健康法として、「一読・十笑・百吸・千字・万歩」をお勧めします。

いちどく 「一読」



一日に一度はまとまった文章を読もう

新聞でも雑誌でも本でも、好きなものを選んで読むことです。文章を読むことで認知機能がアップします。

じゅっしょう 「十笑」



一日に十回くらいは笑おう

笑う頻度が少ない人ほど認知機能が低下するリスクが大きいです。また、笑うことで免疫力が向上し、がんの予防・進展を抑える効果があるといわれています。

ひゃっきゅう 「百吸」



一日に百回くらい(一度には十回くらい)、 深呼吸をしよう

深呼吸することで肺の機能が高まり、自律神経が安定し、ストレス解消に役立ちます。

せんじ 「千字」



一日に千字くらいは文字を書こう

文字を書くことは認知機能を高めます。日記をつける、手紙を書く、メモをとるなど、こまめに文字を書くことです。そして、できるだけ漢字を使って書くことをお勧めします。

まんぽ 「万歩」



一日に一万歩を目指して歩こう

歩くことがメタボリック症候群の予防・治療に効果的であり、記憶力を高め、認知症の予防に有効であることは周知されています。

一日の時間の流れの中で「今日は何をして、何をしていないか」をチェックするために、「一読・十笑・百吸・千字・万歩」を口の中で唱えてみて、まだやり残しているものがあれば、まず、それを片付けるようにしてみましょう。