



一年の計は元旦に

一年の計は元旦と成人病に襲われ、年齢より早くあり。今年こそ健康に過せざるよう、良い年であるように、良いことがあつたように、スポーツをする人は上達するようになる。

老化は必ず脚から

脳細胞は精一杯使おう

① 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
 ② 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
 ③ 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④ボリウムを上げてヘッドホンを耳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。



竹井病院院長
医学博士
竹井 康純氏

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と大変なことになる。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、積極的に時間をつくって健康法を実践しない

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と大変なことになる。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、積極的に時間をつくって健康法を実践しない

早寝早起き、皮膚の鍛錬、朝ぶろの利用、良い姿勢を保つこと等々を実行してほしい。
 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。多い人で毎日三十万〜四十万、少ない人でも四万

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しよう
 ⑦ 以上の実行を年の初めに決心していただきたい。
 (東大阪市長堂1の28の6、066-781-0603)