



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

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。

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

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。

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。

そのためには考えよう。仕事、人生、勝負事など何でもよい。要は脳を精一杯使ったことだ。さして、こうした鍛錬をするに当たって、健康を守るために気

①がんの早期発見のために少なくとも年に一度は検診を受けたり、人間ドックに入ろう
②検診などで異常を指摘された人は、今年こそは再検査や精密検査を受け、あるいは治療を始めるよう。



竹井病院院長
医学博士
竹井 康純氏

（東大阪市長堂1の28の6、
066-781-0603）