

転ばぬ先の

健康投資

先立つものは「健康」。頭ではわかっているけど、多くの方が健康への投資を後回しにしてしまいます。特に、働く世代の方々は、多忙でそれどころじゃないという方も多いかもしれません。「自分は大丈夫！」という考えを一旦取り除いて、今一度、健康投資を見直してみませんか。

日本は「人生 100 年時代」と呼ばれるかつてない高齢社会を迎えています。そして、「老後 2000 万円問題（2019 年、金融庁）」のように、老後の資金を投資で準備するといった話題も出てきています。投資と言うと一般には株式や投資信託などでお金を増やすイメージがありますが、健康維持のために時間やお金をかけることも、将来の健康という利益につながることから、立派な投資です。考えてみれば最優先の投資とも考えられます。投資は早く始めるほど、利益も増えます。まだ健康投資を始めていない方、“今”が始めるべきベストタイミングです。



○健康投資○

健康維持のためには、食事・運動・睡眠が基本です。しっかりとした食事のためには、時間と食材の費用はかかります。また、運動はお金をかけない方法もありますが、時間は必須です。そして、運動した後の十分な睡眠時間も大切。つまり、食事・運動・睡眠に投資することが、健康投資です。

○食事○

- 一日 3 食。まずは 3 食の食事で栄養を摂りましょう。食事のリズムを整えることで、体内時計が整い体調も改善されます。しっかり噛むことも、消化吸収や歯周病予防に役立ちます。
- 減塩。壮年期～高齢期に入ると、味覚も低下し濃い味を好むようになります。薄味を意識しましょう。
- みんなで食べる（感染予防を心がけながら）。皆での食事は、必要な栄養素の摂取という意味だけでなく、心の栄養や社会性など様々な役割があります。そして、何よりも楽しく、おいしく食べることができます。

スロトレ②ワイドスクワット

- 背すじをのばして立ち、腕は前に出す。つま先が外側を向くように、足を肩幅より広く開きます。
- できるだけゆっくりとひざを曲げます。このとき、ひざの位置がつま先より前に出ないように注意し、ゆっくりとひざをのばして立ち上がります。最初は 5 回からはじめ、10～15 回を目標に行いましょう。



POINT

ひざを曲げるときは息を吸いながら 3～5 秒くらいでゆっくりと行い、のばすときは息を吐きながら同じスピードで行います。ひざがつねにつま先と同じ方向を向くように曲げのばしをしましょう。

○運動 & 睡眠○

*スロトレ：自分の体重を上手に利用して、筋肉量をアップできます。早く筋肉をつけたくても、無理は禁物。目標は 3 ヶ月続けることです。〔ワイドスクワット〕

太ももやお尻など大きな筋肉を鍛えられる方法です。太ももやお尻の筋肉は「立ちあがる」「歩く」など、元気な日常を支える筋肉。加齢とともに衰えやすいので、今から始めましょう。そして、睡眠のためにも、昼間の運動は効果的。いそがしくても、運動のための時間は確保しましょう。

○お近くの薬局・薬店でご相談ください○

栄養のお話や、運動の際の注意点などは、お近くの薬局・薬店でもご相談ください。健康セミナーなどが開催されることもありますので、積極的に参加して、健康投資を続けましょう！



相談できるくすりやさん
フジカワ調剤薬局

東みよし町昼間 923-1

TEL 0883(79)2014

<参考資料>

- 1) 健康づくりから版 2022.09.01 日本予防医学協会
- 2) 健康情報館ドクターチャンネル夏 湧永製薬株式会社