

# すこやかなエイジングのために

～今日の1杯を美味しくする

2014年10月17日

健康アドバイザー 吉村真紀子

HP <http://act-club.net>

E-mail [info@act-club.net](mailto:info@act-club.net)

- 1 「ストレッチノート」2 ページからエイジングについて考える
- 2 エイジングとは老化すること
  - ・活性酸素による身体の酸化
  - ・糖とタンパク質が結びつきタンパク質の劣化がおきる糖化抗酸化と抗糖化が老化を遅らせるカギになる
- 3 生活習慣病
  - 4 つの生活習慣病
  - 血管を痛め、動脈硬化につながる
- 4 糖尿病の合併症
  - 糖化により毛細血管がもろくなる
  - 糖尿病と歯周病の関係
- 5 顎関節のストレッチをすることで歯周病を予防する
  - 「顎関節ストレッチ」の解説
  - 「顎関節ストレッチ」の動画

## 老化は血管から始まる

- 6 生活習慣の改善
  - 食事の取り方などの注意点
  - 老化をゆるやかにする生き方を実行します
- 7 全身の運動で血管を丈夫にします

8 体のバランスのくずれで老化を感じる

- ・老いて見える姿勢
- ・3タイプの姿勢診断

9 筋肉からの痛みと骨からでる痛みの違い

痛みがでたとき病院で骨の状態など確認します

骨に異常がない場合、筋肉や靭帯などの軟部組織から出る痛みです

10 体のゆがみの代表

- ・腰痛はどのようにして起きるのか？

腰痛のおこる仕組み

日常するストレッチ

- ・肩の痛み

手が上がらない

肩こり・首こり

日常のストレッチ

12 あきらめる その心こそ 老化の原因

今からでも遅くない

よく歩き よく遊び よく食べて

ついでに飲んで よく寝ましょう

社会に貢献できる仕事を長く続けましょう

社長の健康は社員の元気

社員の健康が社長の元気の元です