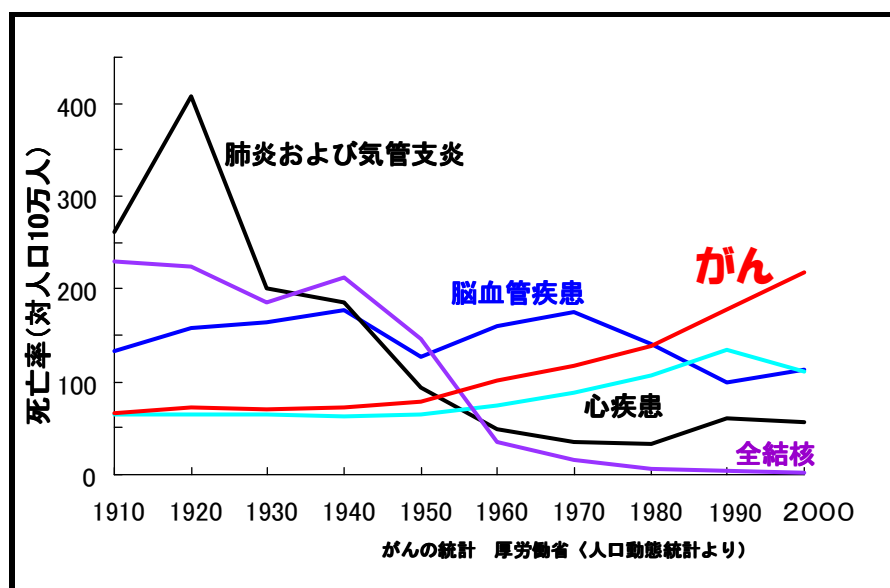


第63回三州健康教室だより

平成19年4月20日、当院で健康教室を開催致しました。地域の方々を対象に行っておりますが、参加できなかった方も健康増進の為にこの内容を知っていただきたく、教室だよりを発行しましたのでご覧ください。

日本人の疾患別死亡率の推移

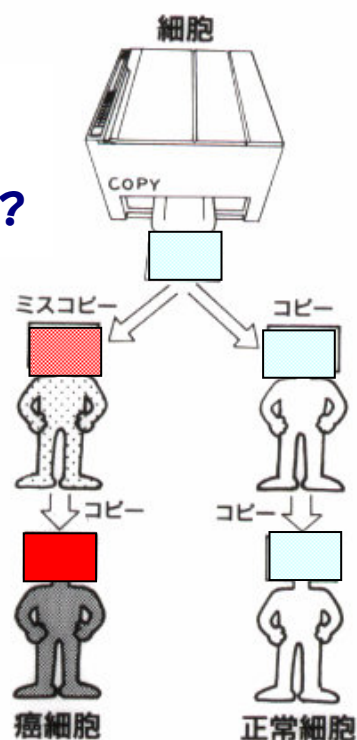


2015年には、
全国で毎日2000人の“がん”患者が新たに生まれる。
“がん”にかかるのは、特別なことでなくなる。
“ただの病”の1つとなる。

“がん”は遺伝しますか？

どうして“がん”になるのですか？

人の細胞は毎日1000億個、新たに生まれる。
その過程での間違いも起こる。
長生きすると、“がん”になる可能性も高くなる。



天寿がん

鹿児島大学 副学長
愛甲 孝 先生

“がん”にならないように
“がん”に負けないように
“がん”になっても天寿を



長生きしている人の要因は？

1. 閉じこもらず、活発に社会参加。
2. 最近の出来事をよく記憶できる。
3. 「私は健康」と信じている。
4. 足が丈夫で、よく歩く。
5. 太りすぎず、痩せすぎず。
6. たばこを吸わず、酒をほどほど。
7. 血圧は高すぎず、低すぎず。

- ★ 楽天的に暮らす
- ★ 毎日の運動
心肺機能を高める
肥満を防止・骨折の予防

医学は進歩しています。

早期発見すれば、

“がん”はなおります。

“がん”だからもうダメかもしれない・・・？

ではなくて、天寿がんに

“がん”だからこそ、

これからの人生を楽しく、長く、有意義に！

“がん”は決して怖くない！

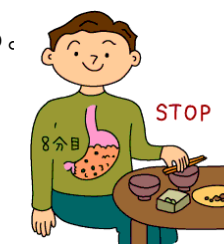
“がん”に対するイメージ

- ・ 治らない
- ・ 死をいみする
- ・ 耐え難い痛み
- ・ 人生の終わり
- ・ 手術
- ・ 強い副作用を伴う抗癌剤治療

“がん”にならないための食生活

1. 朝昼晩の三食のバランスをとり、欠食は避ける。
2. 脂肪分が不十分にならないように。
3. 動物性たんぱく質を十分にとる。
4. 肉と魚は1対1程度の割合で。
5. 牛乳は毎日200ml以上飲む。
6. 黄緑黄色野菜や根菜を毎日、火を通して食べる。
7. こげを食べない。
8. 塩辛い漬物はほどほどに。

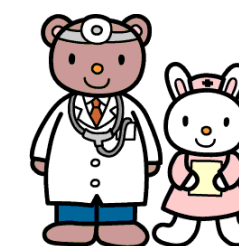
★ 規則正しく三食・腹八分目・粗食が基本
おなかいっぱい食べない！



「天寿がん」とは？

がんになってもがんと共に共生し、

天寿を全うすること！



次回の三州健康教室は、5月25日(金)
「メタボリックシンドローム」のお話です。

お問い合わせ

三州健康教室スタッフ一同
責任者：西俣里子