

認知症、生活習慣病予防と対策の基本 8ヶ条

1. 酒は嗜む（清酒 1 合相当/日以内）、超えた場合翌日の菓子・脂肪・主食から過剰分減量又は活動量(歩行他)増加
2. 1日平均 8 千歩以上又は運動・トレーニング習慣、脳活動も活発化へ、TVゲーム、ブリッジ、IT、写真・日記など！
3. 適正体型の達成（BMI：体重 kg/身長、m² <23, ウエスト男 85, 女 80cm 未満）
4. 喫煙 1 日 5 本以内を経て禁煙へ（内皮細胞障害を無くそう！）
5. 睡眠 7 h 以上と適正休養(体がリセットされ、新 1 日受け入れ OK)
6. 楽器・ハーモニカ演奏・カラオケ（唄）、音楽鑑賞(クラシック・現代)
7. 1 日、野菜 350 g, 果物 250 g、蛋白(標準体重 kg あたり 1~1.5g; 魚多く、脂肪 50 g 以下、塩分 6 g 以下、糖質 200 g (脳・脊髄・神経に必要、蜂蜜：脳疲労・低血糖回復に有用)以上適宜（~400g）
8. 男女(友・仲間)の楽しい語らい、0.5~2 h ↑/月、本人が、楽しく過ごせる日を増やそう！

児成会ハラノ医院 生活習慣病センター所長 原納 優

36 回甲陽同窓会 幹事 竹内 陽一・山下 房雄