



高齢者の健康法

いち どく じゅっしょう ひゃっきゅう せん じ まん ぽ
 — 一読・十笑・百吸・千字・万歩 —

指導：杏林大学名誉教授 石川 恭三

企画：
日本医師会

No. 481

高齢者の皆さんに毎日行っていただきたい健康法として、「一読・十笑・百吸・千字・万歩」をお勧めします。

いち どく

「一読」



一日に一度はまとまった文章を読もう

新聞でも雑誌でも本でも、好きなものを選んで読むことです。文章を読むことで認知機能がアップします。

じゅっしょう

「十笑」



一日に十回くらいは笑おう

笑う頻度が少ない人ほど認知機能が低下するリスクが大きいのです。また、笑うことで免疫力が向上し、がんの予防・進展を抑える効果があるといわれています。

ひゃっきゅう

「百吸」

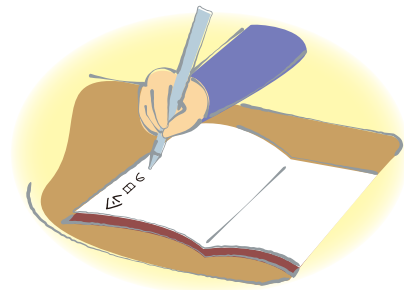


一日に百回くらい（一度には十回くらい）、深呼吸をしよう

深呼吸することで肺の機能が上がり、自律神経が安定し、ストレス解消に役立ちます。

せん じ

「千字」



一日に千字くらいは文字を書こう

文字を書くことは認知機能を高めます。日記をつける、手紙を書く、メモをとるなど、こまめに文字を書くことです。そして、できるだけ漢字を使って書くことをお勧めします。

まん ぽ

「万歩」



一日に一万歩を目指して歩こう

歩くことがメタボリック症候群の予防・治療に効果的であり、記憶力を高め、認知症の予防に有効であることは周知されています。

一日の時間の流れの中で「今日は何をして、何をしていないか」をチェックするために、「一読・十笑・百吸・千字・万歩」を口の中で唱えてみて、まだやり残しているものがあれば、まず、それを片付けるようにしてみましょう。