

# 人生ハンド仏句

第93号

H.21.12.1  
(毎月1日発行)

## 生活習慣の

## 改善を！

住職 谷川寛俊

新型インフルエンザが流行して、全国各地の小・中・高校で学級閉鎖や休校が続いています。

当初世界中に危機感が伝えられたが、その後の研究によって弱毒性だとの事で少しホッとなりましたが、それでも油断は禁物で数十人の人達が亡くなっています。私も先日毎年受けている季節性のインフルエンザの予防接種を受けて来ました。医療の進歩で最近の注射針はほとんどツクツクと言う痛みがなくなっただけに思います。(それとも私の内臓脂肪のせいで皮膚がマヒしているのかも・・・?)  
待合室で待っている間あちこちの掲示板に「急いで！ドロドロ血

液の対策を！」「恐ろしい動脈硬化にご注意を！」などと たぶん各医療機関にも同じような張り紙ポスターがあったのを記憶しています。皆様もきつと心当たりがあることでしょう。

つまり「生活習慣病」と言っている病気になる確率が高くなるということです。おもに動脈硬化は自覚症状がないまま進行し、突然死を引き起こす要因になるといわれています。

特に日本人の死因の三割は動脈硬化からくる心筋梗塞や脳梗塞になる確率が高くなるようです。

そこで今月号は誌面を借りて、院内に書いてあった事柄をメモして、皆様方に健康管理のチェックをしてもらう事にしました。

まず動脈硬化が進行しやすい(チェックの項目が多いと可能性が大)

編集・発行  
玉蓮山 真成 寺  
編集部 谷川久仁子  
TEL・FAX (0765)22-2268  
メールアドレス  
kokorochanthk@ybb.ne.jp  
ホームページアドレス  
<http://www.geocities.in/>

### 運動不足気味だ

肉料理、又脂っこいものが好き  
寝付きが悪く睡眠不足気味  
喫煙する

ストレスや悩みが多い  
下腹が出て、メタボ気味

間食が多い、アルコールをよく飲む

### 生活習慣病改善の合言葉

「一無・二少・三多」

一無 無煙・たばこは動脈硬化の四大危険因子の一つ

### 二少

少食・腹八分目に毎日朝食を摂る

・夜食や間食はやめる  
ほどほどに

少酒・お酒は控え目に、  
週に二日の休肝日を

### 三多

多動・ウォーキングや有酸素運動、ストレッチなどを週二日以上実行する

多休・休養をたっぷりとる  
多接・人や物事に接する機会を増やし 何事にも興味や好奇心をもつ

参考になったでしょうか、これらを実行するのは難しいことです。私などは今まで人事だと思ってきましたが、ようやく最近になって「多動」の部分だけ実行するようになりました。

何事も身体(健康)あつての物種です。と同時に信仰生活に暮らすのも健康な身体がまず第一だからです。元気にすがすがしい輝きに満ちた新年を迎えられますようお願い申し上げます。  
今年一年、大変有り難うございました。

