

⊕ドクターインタビュー

健康な毎日をおくるコツ

加齢とともに低下していく免疫力に、不安を感じる方は多いのでは。そこで身体に関するプロフェッショナル、お医者さんに健康の秘訣をお聞きました。

具体的な目的や目標を決めて健康な身体をつくりましょう

年をとっても健康な身体を保つためには、食生活と運動習慣が大切です。私は旬の野菜を食べるよう心がけ、摂取カロリーは1週間単位で考えています。食べすぎたり、飲みすぎたりしたら、翌日にセーブをしてます。たまの外出や旅行は楽しみたいです。からね。また、30歳を過ぎると筋力が低下し、50〜60代ではさらに低下が加速します。ウォーキングは脂肪は燃えますが筋肉はつきにくいので、

ちよつとした筋トレを日常場面で取り入れたり、運動施設を利用したりするのもおすすめです。シアは特に下半身の筋肉を鍛えましょう。すべてにおいて、「何のためにやるのか」と目的や目標を具体的に決めましょう。健康補助食品なども、ただ「健康になりたい」と取り入れても効果がありません。自分の身体や体調と向き合い、どうなりたいたのか意識して、健康な毎日を送りましょう。

西田メディカルクリニック理事長 西田元彦 先生

西洋医学を中心としながらも、東洋医学や代替医療のよいところを実際の診療に取り入れ、ホリスティック医学の普及に努めている。

先生の健康法は、食事前にざく切りのキャベツを食べること。脂肪吸収を穏やか&便通改善&満腹感アップといいことづくめ。ドレッシングをつけずに食べると、本来の甘みや風味が堪能できるそう。

免疫力がアップする「ほほえみあいさつ術」

がん治療や認知症予防など、さまざまな健康効果があることが実証されている「笑い」。心から笑うのはもちろん、作り笑いでも脳が楽しい状態と勘違いして効果があるので、常に笑顔を意識しよう。

□ 左右対称な笑顔を作る

…普段の表情から意識しておこう

□ 口だけでなく目も笑う

…頬の筋肉と同時に目の筋肉を動かす

笑いは人に伝染するので、例え作り笑いでも、自分をはじめ、周りの人を健康にできる



取材協力/西田メディカルクリニック



☎0532-34-5566

住 豊橋市吉川町225-1
診 9:00〜12:00、15:00〜18:30
休 毎週日曜日、木曜・土曜午後、祝日
P 有り
HP www.medi-plus.info/clinic/



予防医学にもとづいたプログラムを体感するなら、同敷地内にあるメディプラスガーデンで! P93をチェック!