

いちどく じゅうしやう ひゃっきゆう せんじ まんぽ
一読・十笑・百吸・千字・万歩

ぜひ、毎日行っていただきたい「心身ともに健康で長生きするための知恵・健康法」です！

「一読」

1日に1回は、少し堅めの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。お勧めは新聞の社説です。社説を読むには、せいぜい10分もあれば十分だと思いますので、それほど負担にはならないでしょう。文章を読むことは頭の体操になり、認知機能がアップします。



「十笑」

1日に10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と言われています。また、笑うことで免疫力が向上し、がん予防・進行抑制の効果があることが明らかになってきました。



「百吸」

1日に100回くらいは深呼吸をしよう

深呼吸を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。

具体的には、神経の高ぶりが収まり・脈拍が安定し・血圧が下がり・筋肉の緊張が低下し・血液中の酸素量が増加します。



「千字」

1日に1000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。文章を書くにはいろいろと頭を使わなくてはなりませんし、時には辞書を引くこともあるかと思います。そういう意味でも、できるだけ漢字を使って書くことをお勧めします。



「万歩」

1日に1万歩を目指して歩こう

足は第二の心臓とも言われ、歩くことで下肢の血液が心臓に戻りやすくなります。また、歩くことで骨を刺激し、骨粗しょう症の予防にもなります。さらに、メタボリックシンドロームの予防・ストレス解消・認知症の予防にも役立ちます。



さあ！健康のためにも「一読・十笑・百吸・千字・万歩」を実行してみましょう！