

# ブレスロー博士の「7つの健康習慣」

高齢者が集まるセミナーで「幸齢時代の後悔しない備えと暮らし方」と題してお話をするのがよくあります。そのなかで、健康で生き活きと暮らす秘訣として「ブレスロー博士の7つの健康習慣」を紹介しています。

これまでの介護付き有料老人ホームの運営経験でご入居者の生活歴等を見聞きしたり、私の母親が105歳まで長生き、その暮らし方を見てきましたので、そうした状況を交えながら紹介しております。

私もそうですが、人一倍健康と長生きに関心がある方は、ネットや書物等で研究し実行しておられると思いますが、ヒントになれば幸いです。

提唱者は米国・カリフォルニア大学のブレスロー博士で、生活習慣と身体的健康度（障害・疾病・症状など）との関係を調査した結果、7つの健康習慣が健康度と有意に関連していることを発見。これらの習慣を守っている人は、約60歳位まで平均以上の健康度を保っていることに対し、良い習慣が2個以下の人では、30歳を過ぎると既に健康度は平均以下になっていたと。これらの習慣は、心臓病や脳卒中などの生活習慣病を予防し、寿命を延ばすために重要と提唱しています。

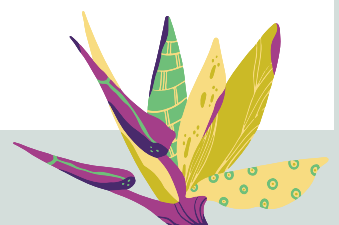
## 具体的な7つの健康習慣

### ①適度な睡眠

1日7～8時間の睡眠を確保、眠りすぎないことと、質も重要です。

### ②健康的な食事

規則正しい食事の習慣で、食べることでエネルギー供給と代謝促進に重要な役割を果たし体内時計が整い、睡眠障害やうつ病、肥満、糖尿病、アレルギー疾患、さらには癌などの発症予防に繋がります。



### ③運動

定期的な運動をする。30分以上の運動を週2日以上行うことが理想的です。

### ④禁煙

タバコは吸わない。タバコは全身の病気に影響します。また周りの人の健康障害にもつながります。自分ひとりでの禁煙が難しいときは、禁煙外来を利用することも効果的です。

### ⑤健康な体重維持

食べ過ぎない、間食をしない！ BMIが25以上は肥満と判定され、標準とされるBMIは男女ともに22とされています。BMI22を基準とし、年齢にあわせた適正体重を意識しましょう。

### ⑥適度な飲酒

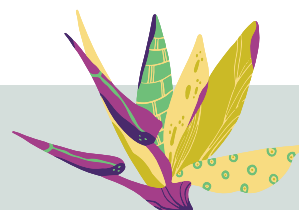
過度な飲酒は病気のリスクを高めます。適量の飲酒を守り、休肝日を儲けましょう

### ⑦社会的ネットワーク

婚姻状態、親しい友人や家族との付き合い、地域や趣味などの組織活動への参加が死亡率に影響を及ぼします。

これらの習慣を実践することで、健康的な生活を送り、病気のリスクを減らすことに繋がります。

※『7つの健康習慣』について複数の情報があり、「朝食を食べる」「間食をしない」が挙げられていることもあります。



「遺伝子の問題だ」と思う方もおられるかもしれませんが、  
健康や長寿の要因は

2割は・・・持って生まれた遺伝子の影響

8割は・・・50代以降の生活環境と生活習慣

（東京大学高齢社会総合研究機構の情報による ）

とされています。

健康は日々の積み重ねでつくられます。無理のないものから少しずつ  
始めて、長く続けられる生活習慣にいきましょう。

これら健康習慣7つを生活に取り入れることで、心身ともに整いやすくな  
ります。

今日から始めて見ませんか!!



CSねっと企画合同会社  
代表 長嶺 堅二郎

