

R7.2

豊かな暮らし講座
体の健康について

はじめに・・・

安心感をもってプログラムに参加する事が大事です

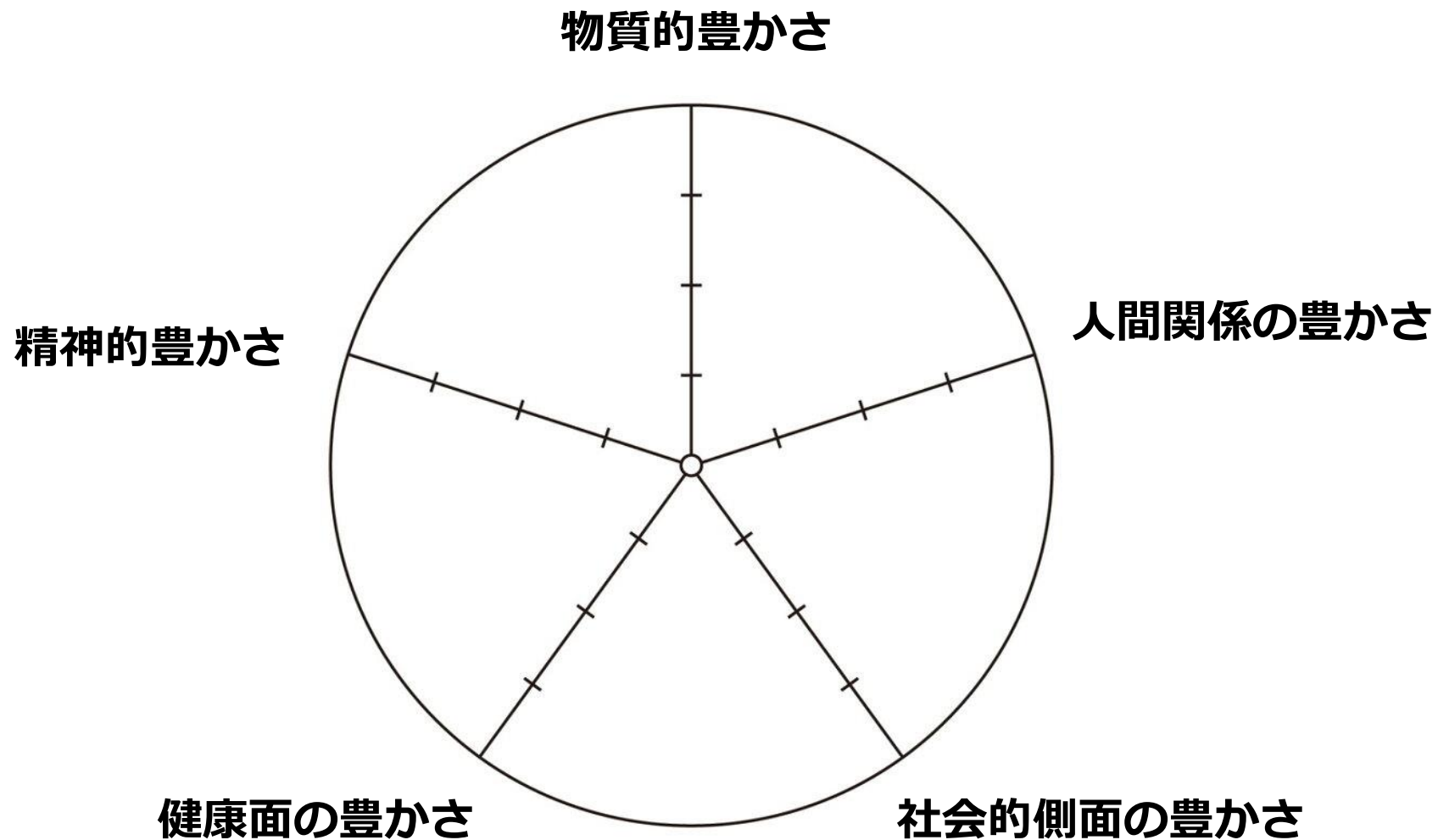
- ・ 人を否定はしない
- ・ 自分を責めない
- ・ 話したくないことがあればパスOK
- ・ 周りの人への配慮を忘れずに

豊かなくらしを構成する要素

- 物質的な豊かさ (収入、食、家など)
- 精神的な豊かさ (心の安定、自己実現、趣味など)
- 人間関係の豊かさ (家族、友人、相談できる人、仲間など)
- 社会的側面の豊かさ (社会貢献、地域の活動への参加など)
- 健康面の豊かさ (心身の健康)

これらは幸福度にも関係しています

豊かなくらしを構成する要素



質問です

健康のために何をしたらいいと思いますか？



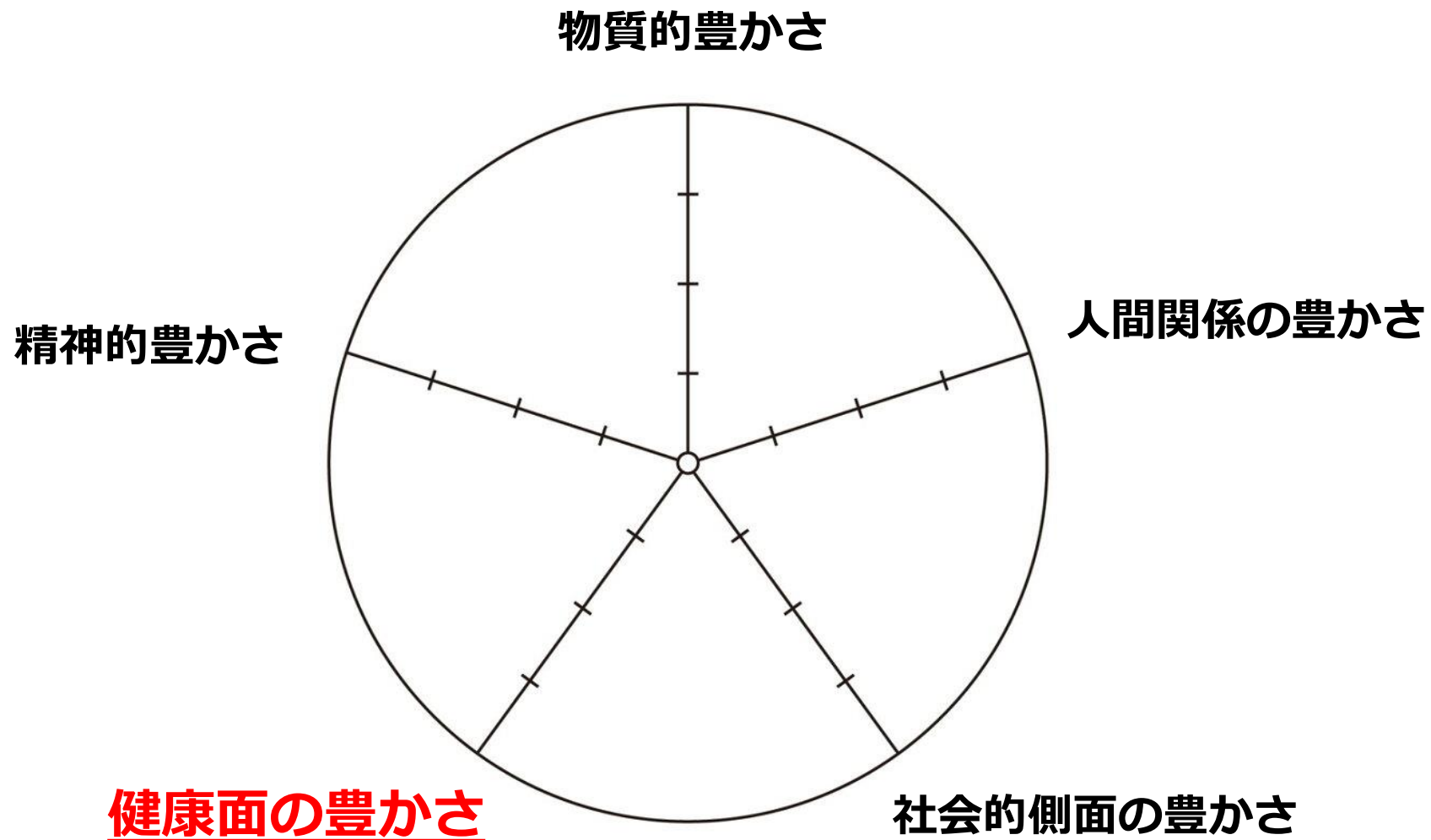
セルフチェックをしましょう



健康の秘訣



豊かなくらしを構成する要素



適度な運動

- **1日30分程度の軽い運動
（散歩・ストレッチなど）を取り入れる**
- **座りっぱなしを避け、1時間ごとに立ち上がる
（血流を良くする）**

筋トレやヨガを週に2~3回取り入れると、体の調子が整い、ストレス発散につながる

バランスの良い食事

- タンパク質・野菜・炭水化物をバランスよく取る
- よく噛んで食べる
(消化を助け、満腹感を得やすい)
- 水分をしっかり摂る
(1.5~2リットルを目安に)
- ジャンクフード・糖分の摂りすぎに注意
(血糖値の乱高下が心の不調につながる)

睡眠の質

- **毎日 6～8時間の睡眠 を確保する**
- **寝る1時間前にはスマホやテレビを避ける
(ブルーライトが睡眠を妨げる)**
- **眠る前に めるめのお風呂に入ると、
 リラックス効果でぐっすり眠れる**
- **朝 一定の時間に起きて日光を浴びる
(体内時計をリセット)**

自律訓練法を実践してみましよう

- [【9分でストレス解消】自律訓練法の教示（Fullバージョン）](#)

振り返りとまとめ

- 今日持ち帰れること、今後やってみたいことはありますか？