



あさがお通信は、民生委員が皆様のお宅を **訪問する端緒** となることを願っています

5月、6月の袖ヶ浦公園は花菖蒲が美しいですね、花菖蒲の水辺を歩くだけでも気持ちは明るくなります。

日頃の運動不足解消やストレス発散を兼ねて、この季節、袖ヶ浦公園散策はいかがでしょう！

ストレス発散といえば、楽しいお酒も有効ですが、度を越えた飲酒の習慣はがんや糖尿病、高血圧など生活習慣病の一因となります。

目標を掲げて健康的な生活を！

生活習慣病とは、「健康的と言えない生活習慣が関係している病気」と云われます。初期の段階では、自覚症状がないので、健康診断の結果が異常値であっても、予防や治療という行動を起こせない、または起こさない人が少なくないと云われています。

こうした中で、80歳を超えても「孫の成人式の写真を撮ろう」「20歳になったら一緒に酒を酌み交わそう」といった目標を持って、食生活を見直したり、適度な運動を継続的に行うなど生活習慣の改善に取り組んでいる人もいます。

2年、3年先の楽しい目標を励みに、健康的な生活をめざしませんか！

昭和地区社協ホームページにも掲載しております。



袖ヶ浦公園@2023年 小野原勝男氏撮影

NCDs（非感染性疾患）と生活習慣との関連

	禁煙	健康な食事	身体活動の増加	リスクを高める飲酒の減少
がん	○	○	○	○
循環器疾患	○	○	○	○
糖尿病	○	○	○	○
COPD	○			

COPD:慢性閉塞性肺疾患

