



今月より、家族ぐるみの健康づくりをテーマに「3分間健康法のすすめ」をお送りいたします。ご家族の皆様と、少しの時間をみつけてとりくんでいきませんか。

① 変調を逃がさぬ

朝の3分間

自己チェック

◎朝は健康のバロメーター
朝の目覚め感覚がその日の体調をあらわすいちばんのバロメーター。「よし、やるぞ!!」という朝のみなごる充実感と意欲があれば、

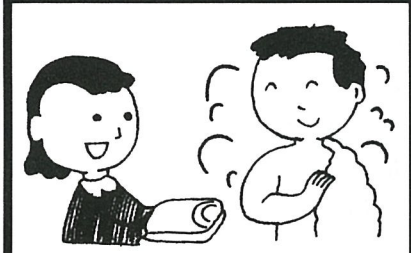
今日も快調健康家族



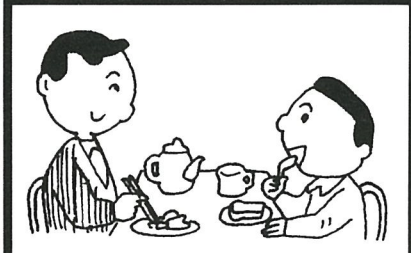
① 家族みんなで「ひと声」運動。短い会話でも家族コミュニケーションに役立つ。



② 家族そろって、ラジオ体操や乾布まさつで健康づくりを。



③ 清潔な服装を。とくに下着は毎日取り替えて、すがすがしい気分を演出。



④ 朝食は必ずとる。朝食は一日の生活リズムの基本。ゆっくり時間をかけて。

朝の洗顔のときや、風呂に入るときなどに、鏡の前で自己チェックを行いましよう。家族そろって習慣化してみませんか。また、症状が出る前から、予防のための健診が大切です。

3分間チェック!!

◎みんなでやろう
その日は自然にうまくいきます。しかし、年とともにだれでも体のどこかに多少の変調があらわれてくるもの。その変調が、睡眠不足や過労など原因がはっきりしている場合はともかく、ふだん、あまり感じたことのない自覚症状なら一大事、様子をみて、早めに医師に相談することが大切です。

小さなサインも

命拾いのきっかけ

