

生活習慣と健康

わたしたちの健康は、自分自身の体である主体と、わたしたちを取り巻く環境を良好な状態に保つことで成り立っています。主体の要因としては、年齢や性、免疫、遺伝など生まれもった素因と、生まれてから今までの生活上の習慣や行動があります。運動、食生活、休養や睡眠といった自分自身の日々の生活を振り返りながら、健康を保持増進するための調和のとれた生活について考えてみましょう。

1) 運動は健康の保持増進にどのような影響を与えるのだろう。あなたの運動習慣に改善したいと思うところがありますか？

2) 食生活は健康の保持増進にどのような影響を与えるのだろう。あなたの食生活に改善したいと思うところがありますか？

3) 休養や睡眠は健康の保持増進にどのような影響を与えるのだろう。あなたの休養や睡眠に改善したいと思うところがありますか？

4) あなた自身が調和のとれた生活を送るためにはどうしたらよいか考えてみましょう。