

生活設計立案の三要素

自身がこれまでの生活を振り返り、次に現在を見つめ直し、最後に将来を展望していくことが基本で、具体的には、「健康」「生きがい」「経済生活」の三点からになります。

- a 健康 「日々の健康が、健やかな毎日を約束します」
- b 生きがい 「生きがいを持つことが、張り合いのある人生をもたらします」
- c 経済生活 「先々の予定に備えた確かな経済計画があつてこそ安心です」

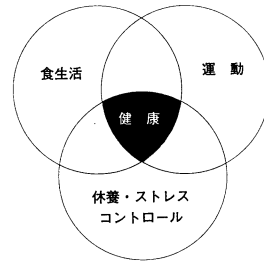
一 健康

だれしもが「無病息災」を願うものですが、中年期を過ぎれば多少なりとも病気と無縁というわけにはいかないものです。そこで、病気であってもその正体を知り、うまくつき合つていくことが健康の第一歩という考え方もできます。まして「人生八十年時代」です。健康とは何かをよく見極め、病気になるにくい体質を目指し、食生活の改善、適度な運動、十分な休養などを心がけ、充実した将来の生活のためにも、しっかりと健康管理が大切です。

- 健康を考える四つのポイント
 - a 食生活
 - b 運動

- c 休養・ストレスコントロール
- d 成人病対策

健康の概念図



(一) 食生活

健康づくりの中心的な役割を担うのは「食生活」ですが、飽食の時代を背景にして身についた食習慣により、つい食べ過ぎたり、好物ばかりに偏つてはいないか、充実した人生を送るためにも現在の食生活を見直し、栄養バランスを考えた食生活に改善する必要があります。

- 食生活のポイント
 - a 多種多様な食品で栄養のバランスをとる。
 - b 日常の生活活動に見合ったエネルギーをとる。
 - c 脂肪は量と質を考える。
 - d 塩分をとり過ぎない。
 - e 心のふれあう楽しい食生活を考える。

(二) 運動

健康づくりに欠かせないのが、

体力の維持です。高齢に向かうといずれ筋肉は固くなり、内蔵などの諸器官に萎縮と機能低下がおとずれるなどの老化現象が現われます。柔軟で頑丈な若い身体は、適度な運動を続けることで保てます。

- 運動のポイント
 - a 全身運動の効果。
 - b 適度な運動と継続時間。
 - c 決して無理をしない。
 - d 日常動作を活性化させる。
 - e 自分にあつた運動を見つめる。

(三) 休養・ストレスコントロール

日本人は勤勉で「休みべた」といわれます。長い人生のことを考えれば、いまから上手に休養をとるライフスタイルを心がけることも、健康づくりには大切な要素です。

- 休養・ストレスコントロールのポイント
 - a 上手に睡眠をとる。
 - b 上手に気分転換をする。
 - c 上手に入浴する。
 - d 上手にストレスとつき合う。

(四) 成人病対策

成人病は、糖尿病や高血圧症のように長い年月の間の生活習慣が原因になつていくことが多く、自覚症状のつかみにくい疾患です。治療には長い時間を必要とし、その経済的、精神的な負担は大きく、

日頃から予防を心がけておく必要があります。

○成人病対策のチェック

- a 運動不足ではないか。
- b 食事のバランスはとれているか。
- c 濃い味付を避けて、薄味を心がけているか。
- d 晩酌は適量か。
- e 睡眠は十分足りているか。
- f 喫煙のリスクは知っているか。
- g ストレス解消法を持っているか。
- h 定期的に健康診断を受けているか。

二 生きがい

「生きがい」とは、目標や夢に向つて熱中しているときや、目標が達成されて充実感や満足感を味わったときに、心から感じられるものです。生涯生活設計を立てる上では「生きがい」をいくつかの側面から見えます。

退職後も「生きがい」を持ち続けたいためには、在職中から十分に考えていく必要があります。

○生きがいを考える四つのポイント

- a 仕事
- b 余暇
- c 家庭
- d 地域社会活動