

チャレンジ13

健康の三要素

Three elements

健康とは、、、

『完全に身体・精神及び社会的に安寧な状態であることを意味し、単に病気ではないとか、虚弱ではないという事ではない』

世界保健機関（WHO／World Health Organization）
設立：1948年4月7日（世界保健デー）
本部：スイス（ジュネーブ）

次に健康体を保つ基本を考える

適度な「運動」や、バランスのとれた「栄養」（食生活）は身体だけでなく心の健康にも重要な基礎となる、これに心身の疲労の回復と充実した人生を目指す「休養」が加えられ、健康のための3つの要素とされてきました。

→「運動、栄養、休養」＝健康の三要素

厚生労働省



しかし、その前に…

JDSAでは次の3点が健康の基本だと考えています

1. 姿勢…身体のバランスを整えること

日常生活では、利き手と逆もなるべく使うようにしたり、食事は左右でしっかり噛む。

また歩いたり、座ったりする時にも意識的に姿勢を良くすること。

2. 血流…全身の血流を良くすること

なるべく活発に活動して全身を使いながら心拍数を上げて血流を促し、運動や深呼吸等で呼吸筋を使って全身のガス交換（酸素循環）を良くすること。

3. 体温… 36.0°C ～ 37.0°C の範囲に保つこと

身体を冷やさず、手先や足先を活発に動かして末梢血管（毛細血管）を活性化させること。

－ 健康な体の基本についての問題です －

33. 世界保健機関（WHO）が唱える「健康」とは、a.～c.から選択して下さい。

- a. 完全に身体・精神及び社会的に安寧な状態であることを意味し、単に病気ではないとか、虚弱ではないという事ではない。
- b. 心身ともに健常な状態で怪我・病気・投薬・通院など何の治療も必要でない事。
- c. 1回につき30分以上の運動を週に3回以上、1年間にわたって継続している状態で、その間には身体・精神の状態も安定している事。

34. 厚生労働省が唱えている健康の三要素とは何か？ 選択語句から3つ選んで下さい。

(①)、(②)、(③)

35. 日本ダイエットスペシャリスト協会が唱える健康の基本を選択語句から3つ選んで下さい。

(①)、(②)、(③)

選択語句 (34. 35)

運動、禁煙、禁酒、栄養、体温、未病、予防、休養、血流、姿勢

日本ダイエットスペシャリスト協会では絶えず「健康」を意識したダイエットを提供します。