



いぎいき和歌山がんサポート理事長 谷野裕一

がんになっても いきいきと!

220802

(105)

運動・食事で健康寿命を延ばそう

ら話した、腸活とタンパクの話をしてしま

と、子どもと同じ食事ではどんどん太ってきます。でも、太

るタンパク量が低いと、筋肉のタンパク

筋肉が減るという悪循環になります。運動をして筋肉に刺激

腸活は、腸内細菌を元気にすることで

量だけを制限すると、タンパクが不足

なります。疲れるから動かない、さらに

は増やさずにタンパクをたくさん取り、筋肉量を維持し

よつやく本格的に暑くなってきましたね。

昔は穀物をたくさん食べていました。今は肉類が増えました。食事が変わると腸内細菌も変わ

て疲れにくくなるのがベストですね。

で運動量が減り、高齢者のフレイルが問題になっていきます。

ね。運動と食事を改善して健康寿命を伸ばしていきましよう。

昔は肉体労働が多かったので、穀物をたくさん食べていま

とカロリー制限が重要だと言われるようになり、成人病が減

来たのがフレイルです。病気が治った、寿命が伸びたと言っ

て朝の涼しい日には歩いてみませんか？

運動量が多くてカロリーを使い、低タン

満、高血圧、糖尿病が増えたので、運動

も進化します。動脈硬化を克服した後に

方でも同じことです。しっかり運動して

のを食べていても、運動量が多くてカロ

健康に対する考え方も進化します。動脈

硬化を克服した後に

です。梅雨が終わって朝の涼しい日には

は横浜駅近くのホテル泊だったので、5

要だと言われるようになり、成人病が減

来たのがフレイルです。病気が治った、

歩いてみませんか？

さん来ました。僕は横浜駅近くのホテ

寿命が伸びたと言っても動けなくなっ

しまうと楽しくなく

歩いてみませんか？

は横浜駅近くのホテル泊だったので、5

要だと言われるようになり、成人病が減

来たのがフレイルです。病気が治った、

歩いてみませんか？

さん来ました。僕は横浜駅近くのホテ

寿命が伸びたと言っても動けなくなっ

しまうと楽しくなく

歩いてみませんか？

は横浜駅近くのホテル泊だったので、5

要だと言われるようになり、成人病が減

来たのがフレイルです。病気が治った、

歩いてみませんか？

さん来ました。僕は横浜駅近くのホテ

寿命が伸びたと言っても動けなくなっ

しまうと楽しくなく

歩いてみませんか？

は横浜駅近くのホテル泊だったので、5

要だと言われるようになり、成人病が減

来たのがフレイルです。病気が治った、

歩いてみませんか？

さん来ました。僕は横浜駅近くのホテ

寿命が伸びたと言っても動けなくなっ

しまうと楽しくなく

歩いてみませんか？

は横浜駅近くのホテル泊だったので、5

要だと言われるようになり、成人病が減

来たのがフレイルです。病気が治った、

歩いてみませんか？

さん来ました。僕は横浜駅近くのホテ

寿命が伸びたと言っても動けなくなっ

しまうと楽しくなく

歩いてみませんか？

は横浜駅近くのホテル泊だったので、5

要だと言われるようになり、成人病が減

来たのがフレイルです。病気が治った、

歩いてみませんか？

さん来ました。僕は横浜駅近くのホテ

寿命が伸びたと言っても動けなくなっ

しまうと楽しくなく

歩いてみませんか？

は横浜駅近くのホテル泊だったので、5

要だと言われるようになり、成人病が減

来たのがフレイルです。病気が治った、

歩いてみませんか？

さん来ました。僕は横浜駅近くのホテ

寿命が伸びたと言っても動けなくなっ

しまうと楽しくなく

歩いてみませんか？

は横浜駅近くのホテル泊だったので、5

要だと言われるようになり、成人病が減

来たのがフレイルです。病気が治った、

歩いてみませんか？

さん来ました。僕は横浜駅近くのホテ

寿命が伸びたと言っても動けなくなっ

しまうと楽しくなく

歩いてみませんか？

は横浜駅近くのホテル泊だったので、5

要だと言われるようになり、成人病が減

来たのがフレイルです。病気が治った、

歩いてみませんか？

さん来ました。僕は横浜駅近くのホテ

寿命が伸びたと言っても動けなくなっ

しまうと楽しくなく

歩いてみませんか？

は横浜駅近くのホテル泊だったので、5

要だと言われるようになり、成人病が減

来たのがフレイルです。病気が治った、

歩いてみませんか？

さん来ました。僕は横浜駅近くのホテ

寿命が伸びたと言っても動けなくなっ

しまうと楽しくなく

歩いてみませんか？

は横浜駅近くのホテル泊だったので、5

要だと言われるようになり、成人病が減

来たのがフレイルです。病気が治った、

歩いてみませんか？

さん来ました。僕は横浜駅近くのホテ

寿命が伸びたと言っても動けなくなっ

しまうと楽しくなく

歩いてみませんか？

は横浜駅近くのホテル泊だったので、5

要だと言われるようになり、成人病が減

来たのがフレイルです。病気が治った、

歩いてみませんか？