

## CONTENTS

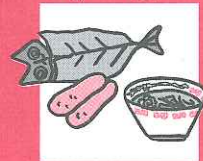
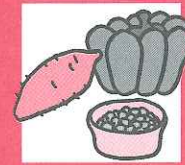
### PART1 健康管理編

- シルバー世代の健康管理、ここに気をつけて……………4
- 自分の体と心をチェックしておきましょう……………6
- 無理のない運動を生活に取り入れましょう……………8
- 1日1万歩をめざしてウォーキング……………10
- 食生活は摂取カロリー量と栄養バランスに気を配って……………12
  - 積極的にとりたい食べ物／注意してとりたい食べ物……………14
- お酒は楽しく健康的に飲みましょう……………16
- 疲れはその日のうちに解消しましょう……………18
  - 入浴で心身ともに疲れをとる……………19
  - 睡眠を上手にとって元気回復……………20
  - 趣味を生かして、一日の疲労をぬぐいさる……………21
- 生活習慣病・慢性病と上手につき合う……………22
- 循環器系疾患の原因となる高血圧をコントロールする……………24
- 家庭で血圧を測る習慣を身につけよう……………25
- いまからでも遅くない、禁煙にチャレンジ！……………26
- 禁煙するための10の知恵……………27
- 薬と正しくつき合うために……………28
- かかりつけ医と上手につき合う……………30

### PART2 緊急処置編

- 緊急事態が起きたときには……………32
- 119番通報／回復体位……………32
- 「AED」の利用と心臓マッサージ……………33
- 止血法……………34
- やけどの手当て／お出かけの際には救急セットを……………35
- 熱中症……………36
- ハチに刺されたとき／植物かぶれ……………37
- ぎっくり腰……………38
- 打撲の手当て／健康メモを身につけましょう……………39

## Part1



## 健康管理編