

生活習慣の結果

ここがポイント!

現在の生活状況からみた
〇〇さんの健康に対する将来的危険度

- 早食い・寝る前の食事 ----- 肥満を促進させます。
- 飲酒頻度が多い 肝臓機能をより低下させます。
- 運動量が少ない 身体機能全体を衰えさせます。



運動について



現在、運動に関心がありますが運動はほとんど行っていないようですね。その原因はなぜでしょうか？
まずは、日常生活で簡単に出来ることや興味のある事から初めてはいかががでしょうか？

食生活について



食生活についてあまり関心が無いようですが食事とは「生きる」為の重要な要素であると言うことを再認識してください。食生活の質は健康状態に大きく影響を与えます。現在の健康度は今までの食生活が大きく影響していることから、あなたが理想とする健康度のためにも食生活について意識を傾ける事をお勧めします。

喫煙について



実行に至らないまでも禁煙に興味がおありのようですね。一本吸う度に心臓はいたみ、内臓の機能は低下します。特に問題になるのは心臓病とガンによる死亡の増加です。関心がおありでしたらまず節煙など、簡単なことでも実行を「始める」事が大切です。また、タバコが嫌いな人がいる事も考え、他人の健康に対する配慮についても考えてみてください。

飲酒について

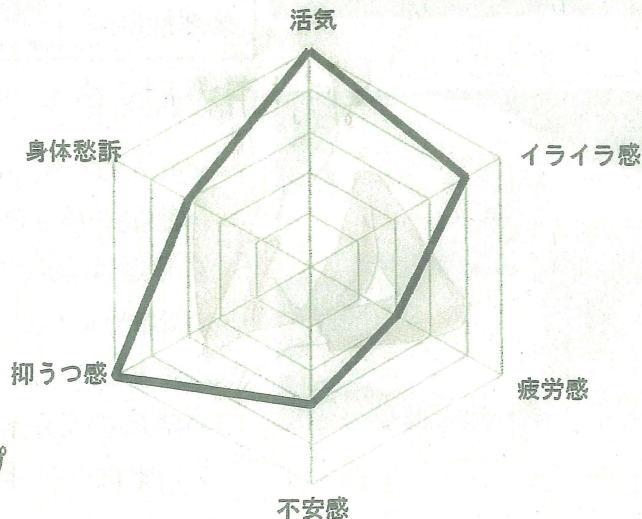


毎日お酒を飲まれているようですね。過度な飲酒を続けると、肝細胞の一部が破壊されてしまい目には見えないものの、肝臓が炎症を起こし食欲減退、吐き気、倦怠感、腹痛、発熱、黄だん等の症状が起きます。このような症状を防ぐには定期的に肝臓を休める必要があります。是非、あなたが実行できる「体に負担のない飲み方の為に何を行うべきか」を考えてみてください。

メンタルヘルスについて

仕事・遊び様々な「行動」をおこせば必ず疲労は蓄積します。体と心のチェックを日常で行って早めに疲労やその原因を見つけ疲労解消の為の行動を行うことです。色々な疲労解消方法を積極的に行うことで現状維持やより良い状態への変化に役立ちますよ。大切なのは疲労を蓄積して放置しないことです。体の状態でふしぶしの痛み・頭痛等・腰痛・目の疲れ・胃腸不良の症状が時々あり、首や肩のコリの症状がよくあるようですね。これは慢性的なストレスなど何か精神的な問題があるか、医学的な問題があるかもしれません。問題が深刻になる前に専門医へ相談することをお勧めします。

● ストレスによって起こる心身の反応
ストレスによっておこる心身の反応が高い状態であるかを調べます。



あなたのストレスタイプは **なんとなく不調タイプ**