



西新潟中央病院

NST NEWS 第65号

NST: Nutrition Support Team

発行日：2019年9月3日

担当：NST委員会

編集：栄養管理室

連絡先：内線1304

NSTミニレクチャー第40回

今回は追加ですが、看護師の観点から「健康寿命」についてお話しさせていただきます。
先日聞いてきた講演会の保健師さんのおはなしの中で
気になるキーワードがあったのでご紹介します。



日本成人病予防協会より

「テクテク・カミカミ・ニコニコ・ドキドキ」 — 4つの生活習慣

1. 「テクテク」歩きましょう。

筋肉を「貯筋」する一転倒や骨折防止の予防に大切です。

2. 「カミカミ」しましょう。(お口の健康・栄養)

よく噛むと唾液がたくさん分泌されます。(老化予防のパチロンというホルモンが分泌されます)
なにより高齢者の場合、メタボよりも栄養不良が身体によくありません。

→老化予防パチロンの効果とは？

血管の老化をふせぐ、歯や骨の石灰化を助ける、全身の代謝をよくする、
毛髪や粘膜・肌などを健康な状態に修復するなど
天然の美肌ホルモンで、シワやシミにも効果があるとか……。
これは活用するしかないですね。

3. 「ニコニコ」しましょう。

心の健康は幸せホルモンを分泌し、免疫力がアップして自律神経が安定します。
子供は1日400回笑うと言います。大人になると50回以下、高齢者になると10回以下に
減ると言います。笑うことで若返りをはかりましょう。

4. 「ドキドキ・ワクワク」しましょう。

期待や感動が脳を活性化させます。

どれも今日からすぐにできることです。
意識して心掛けるだけで、若返りまではかれます。
笑顔は自分への、患者さんへの最高のプレゼント。
笑顔の絶えない職場で、今日もみなさんが元気な1日を
過ごせますように。



編集後記：4回シリーズで拝読していただき、ありがとうございました。

≪文責：2病棟看護師 佐藤尚子≫