

健康十訓

現代にも通用する生活習慣病予防の基本原則

江戸時代中期に尾張藩士で俳人の横井也有（1702-1782）が健康十訓という、健康上注意すべき心得を示しました。今から250年も昔に考えられたものですが、現代医学に照らし合わせても、驚くほどの的を射た内容のものです。現代人の生活習慣是正による健康維持法として是非御一読ください。

滝上町国保病院 内科 林 修也

健康十訓

- 一. 少肉多菜
(肉を少なく野菜を多く)
- 二. 少塩多酢
(塩分を少なく酢を多く)
- 三. 少糖多果
(砂糖を少なく果物を多く)
- 四. 少食多嘴
(少なく食べてよく噛む)
- 五. 少衣多浴
(薄着をしよく風呂に入る)
- 六. 少車多走
(車に乗らずよく歩く)
- 七. 少憂多眠
(くよくよせずよく眠る)
- 八. 少憤多笑
(あまり怒らずよく笑う)
- 九. 少言多行
(おしゃべりを謹んで多く実行)
- 十. 少欲多施
(欲望を控え施しを多く)

尾張藩士 横井也有

○訂正とお詫び

広報たきのうえ平成19年10月号『まちが花束』で、写真とその説明に誤りがありました。次のとおり訂正してお詫びいたします。



鎌倉 勝子さん（滝美町）



坂本 寛子さん（あけぼの町）

人のうごき

9月30日現在（前月比）
 男 1,574人（-4）
 女 1,774人（-4）
 計 3,348人（-8）
 世帯数 1,651戸（-2）



えのもと るい
榎本 類 ちゃん
 平成16年12月7日生まれ
 幸町 英樹・喜代美さんの男児

恐竜好きの類は、毎日おもちゃの恐竜を並べては、一人で戦いごっこをしています。最近、牛舎デビューをして、親牛をパンチするほどのわんぱくぶり。このまま、たくましくそして優しい子に育ててネ。

わがやのアイドル！！

編集 滝上町
 発行 滝上町
 印刷 滝上町
 編集 滝上町
 発行 滝上町
 印刷 滝上町