

# PBM 楽Life

4

2017.12

## 自律神経を整える②

Personal Body Management  
パーソナルトレーナー

安部 光佑

## 管理栄養士兼トレーナー の自律神経と栄養

## 膝痛に効く！やさしい運動

地域初！  
健康コミュニティ  
情報誌  
身体にお得な情報  
がいっぱい！

### 笑顔あふれる生活を

寿命には『平均寿命』と『健康寿命』が存在することを  
ご存知でしたか？平均寿命はお分かりと思いますが、  
生まれてから亡くなるまでの年齢を指し、『健康寿命』  
は誰の助け（介護等）もなく、心身健康で送れる期間を  
指します。現在は男女ともに10歳ほど平均寿命と健  
康寿命に差があります。日本はよく健康長寿国と言わ  
れていますが、実際は介護が必要で一人では生活でき  
ないという方がたくさんいらっしゃいます。皆さんはた  
だ単に長生きするだけが本当に健康と思えますか？  
私は本当の健康は日常生活に苦勞することなく、自身  
の趣味に打ち込めて笑顔があふれる生活ができるのが  
健康だと自負しております。

パーソナルトレーナー 安部光佑

