

生活習慣病のうた

作詞・作曲 長島寿恵

1、

血圧が高めの時には からだの声を聴いてみよう
寝不足 冷え ストレス 食べ過ぎ
イライラしてないですか
なぜその時からだは 血圧上げようとするのか
大切な内臓 脳 手足に
血液届ける為に がんばっているから

2、

コレステロールは体にとって なくてはならないものなんです
でもバランス崩すと悪さする
生活習慣大事です
油の種類 摂り方 腹八分よく歩く
動き方 食べ方 生き方
動脈硬化がやわらいでいく

3、

血糖値が高めの時は デトックスから始めてみよう
汗かいて息吐いて便り出す
ストレス発散ためないで
野菜から食べる よく噛んで 感謝して食べる
動き方 食べ方 生き方
新陳代謝がよくなっていく

4、

生活習慣変えるだけで からだの調子が良くなっていく
睡眠 呼吸 生きがいもって
何か一つ始めてみよう
あなたの中にある治す力思い出して
動き方 食べ方 生き方
あなたが輝いて健康になる
あなたが輝いて健康になる

★ CD は 1,000 円＋消費税で販売しております。
(お問い合わせからご連絡をお願い致します。送料は別途かかります。)