

お風呂で健康 76



毎日利用するお風呂ですが、お風呂を利用して、健康づくりは、いかがですか。浴槽の中につかることで、体が温まり、気持ちよくリラックスできます。一日の疲れが吹き飛び、最高の幸せを感じます。また、身体を洗うことで、汗が出たりなど汚れた身体が、清潔になります。身体も喜んでいくことでしょう。

お風呂の具体的な効果について、日本医師会の説明を紹介します。

● 温熱作用

お湯で皮膚が温められると、血管が拡張して血流量が増加し、温められた血液が身体じゅうめぐって全身が温まります。これは、手足だけの部分浴でも同じです。

● 疲労回復

浴槽のお湯に沈んだ部分には、水圧がかかります。みぞおちまで浴槽につかる半身浴の場合、足の静脈から心臓へ戻る血液の量が増え、心臓からの血流量が増えます。そのため、全身の血行がよくなり、疲労回復が早まります。

● 精神の緊張をほぐす

37～39℃のぬるいお湯に10分以上、ゆっくり入ると、副交感神経が刺激されて精神の緊張がほぐれ、筋肉もゆるみます。ただし、42℃以上の熱いお湯は、交感神経を刺激して心拍数が増え、血圧が上昇します。

浴槽につかって、ゆっくり今日一日を反省したり、楽しかったことを思い浮かべたり、明日の楽しみなことや想像したり、好きな音楽を聴いたりなど、自分なりの楽しみ方を考えてみると良いと思います。

毎日のお風呂で、健康を意識して、楽しみましょう。



心と身体のリフレッシュ 99



映画を見に行った時、入場する前に、ロビーの椅子に座って待っている多くの人がありました。その人たちの様子を見てみると、ほとんどの人が、スマートフォンを触っていました。おそらく入場する前に、時間があり、時間をもったいないので、スマートフォンを触っていたのでしょう。驚いたのは、ほとんどの人であったことです。この人たちは、いつも時間があれば、スマートフォンを触るのだろうなと思いました。

これは、この人たちだけでは、ありません。家の中、通勤・通学中、仕事場など、多くの人と同じような行動をしている傾向にあります。ひょっとすると日本全国、一日中忙しくて、心と身体のリフレッシュが、上手にできない人が多いのかもしれない。これでは、心と身体が気がつかないうちに、だんだん元気がなくなり、悪くなっていきます。気がついた時には、病気になっている可能性があります。

なんと言っても、人が健康で楽しく人生を過ごすには、心と身体のリフレッシュは、欠かせないものです。いろいろなリフレッシュのやり方がありますが、心と身体を休ませることがよいと思います。日常のいろいろな機会に、心と身体をゆっくり休ませるのです。ゆっくり休ませることで、心と身体の元気が回復します。

では、どうしたらいいのでしょうか。

- ☆ 睡眠時間を十分取る
- ☆ スマートフォンを触りすぎない
- ☆ トイレでゆっくり過ごす
- ☆ お風呂に、毎日気持ちよく入る
- ☆ 食事をする時に、ゆっくり食べる
- ☆ 仕事中でも時々休憩する
- ☆ 仕事では、昼休みを確実に確保し、楽しく話したり、昼寝をしたりなど好きなことをする
- ☆ 通勤・通学時間を利用して、ゆっくりとする

それぞれに合った心と身体のリフレッシュをして下さい。心と身体は、消耗品なのです。激しく使いすぎると使用期間が短くなります。リフレッシュを日頃から心がけ、大切に使うと使用期間が長くなります。できれば、リフレッシュして、健康で楽しく、長生きしたいものです。



マラソンで気分爽快 141



熊本城マラソンが、今年も開催された。晴天のもと開催で、多くのマラソンランナーが快走しました。

熊本城マラソン 2019 大会結果は、次の通りでした。

『歴史めぐりフルマラソン』出走者数 12,352 名、完走者数 11,550 名(完走率 93.5%)でした。

『金栗記念熊日 30 キロロードレース』出走者数 104 名、完走者数 89 名(完走率 85.6%)でした。

『復興チャレンジファンラン』出走者数 1,495 名、完走者数 1,495 名(完走率 100%)でした。

出走者数の合計は、13,951 名で、出走者が多いことに驚くばかりです。それに、大会運営のボランティア、沿道からの応援者等を入れるとかなりの人数になります。

多くの人がマラソン大会の成功を願うと共に、マラソンが大好きなのです。

それは、マラソンをすることに良さがあるからです。そこで、マラソンの良さを考えてみました。

☆ 走ることで、身体全体の運動になり、血液の循環が良くなります。走ることで、身体が鍛えられ、健康になります。

☆ 走る距離に対する目標タイムが設定でき、自分の今までの記録を伸ばす挑戦をすることができます。

☆ 長い距離を走るためには、どのようなペースで走るかなどの計画性と苦しさやキツさを乗り越える精神力を高めることができます。

マラソン大会の参加に、意義がありますが、大会までの練習にも、さらに大きな意義があります。日頃の地道な練習の積み上げこそが、とても大切です。

日頃の地道な練習の披露の場としてのマラソン大会を完走した後には、多くの人の笑顔であふれかえっています。

それは、走り終えたことの達成感と満足感で、気分爽快になったからでしょう。マラソンは、最高です。



病気で幸せ 230



病気は、誰でも好きではありません。
病気になり、次のようになる人がいます。

- 病気になり、悲しみ、自分を責めたりする人がいます。
- 病気になり、イライラして、人に当たり散らす人がいます。
- 病気になり、落ち込んで、不幸になったと感じる人がいます。

これでは、良くなる病気も、なかなか良くなりません。
健康は貴重な宝ですが、病気になったから、不幸になるわけでは、ありません。
誰でも病気になります。
誰でも病気で、病院に入院したり、手術したりすることもあります。

**人生において、病気はよくあることの一つなのです。
病気を、気にしすぎる必要は、ありません。**

病気とどのように向き合うかが、大切です。
病気になり、いいこともたくさんあります。

☆ 体の具合が悪くなり、病気であることを体が、あなたに教えてくれます。

☆ 病院では、病気のことや体のことを医師が、あなたに詳しく教えてくれます。

☆ 病気を治す努力をしたり、体を大切に、体に愛情が生まれます。

☆ 精神的なストレスであれば、ストレス発散に努めたりして、メンタルが強くなります。

☆ 病気のことを、家族など多くの人が心配し、優しくしてくれ、みんなの深い愛情を感じます。

☆ 自分の体や心、医師、看護師、他の入院患者、家族、お見舞いに来た人など、多くの人などへの感謝の気持ちを、持つことができます。

☆ 病気に対する予防を日頃から、心がけるようになります。

☆ 病気が治り、生きていることの喜びや充実感を味わい、最高の幸せになれます。

このように、病気になることで、たくさんのいいことがあります。
医療の発達で、発見が早ければ、多くの病気が治る時代になってきました。

**病気と上手にお付き合いを、しましょう。
そうすれば、あなたは病気で幸せになれるのです。**

健康が一番 259



幸せであるためには、なんと言っても健康が一番です。
ケガや病気をすれば、体も心もキツイ思いをします。

私の母は、高齢ですが、大変元気でした。
歩くのは、ゆっくりですが、しっかり歩くことができました。
何事にも好奇心旺盛で、やる気がありました。

ところが、歩道で少し出ている鉄の蓋につまずき、腰をひねりました。
それ以来、元気がなくなり、痛くてあまり歩けなくなりました。
もちろん外出することもなくなり、部屋に閉じこもる生活になりました。

そこで、毎日病院に行ったり、温泉に行ったりして、治療を続けました。
時間がかかりましたが、今では、もとの元気な身体にもどってきました。

母の姿を見て、つくづく健康が一番と思いました。
健康であると、たくさんのいいことがあります。

- ☆ 体が元気で、自由に行動できる。
- ☆ 心が生き生きして、やる気がみなぎる。
- ☆ 思考が働き、アイデアや知恵が湧く。
- ☆ 何に対しても積極的になる。
- ☆ 喜んでいろいろな人と話したり、仕事をしたり、遊んだりできる。

幸せには、体と心が健康で、エネルギーが漲っていることが大切です。
健康が一番を合い言葉に、日々十分健康に気をつけましょう。



早く寝て心も体もスッキリ 301



勉強や仕事で、心と体が疲れて、くたくたになることがあります。
そんな時は、思いっきり早く寝るのが一番です。

いつも午後11時に寝る人なら、思いきって午後9時前に寝ましょう。
寝ている間に、心と体が、十分ゆっくり休むことができます。

朝いつものように起きると、心と体の疲れはなくなります。
スッキリとした心と体にもどり、元気のエネルギーでいっぱいになります。
早く寝て、十分な睡眠時間を取ることは、心を体を回復させてくれます。

この他にも役立つ場合があります。

☆ 病気で熱があると感じた時は、すぐに寝ましょう。
・翌朝は、熱が下がる場合があります。

☆ 悩みがある時は、早く寝ましょう。
・翌朝は、悩みが薄らぎます。

☆ ストレスでイライラした時は、早く寝ましょう。
・翌朝は、ストレスが減り、イライラが落ち着きます。

早く寝て、十分な睡眠時間を取ることで、自分の心と体をいたわりましょう。
いつも自分のために、頑張ってくれている心と体に、感謝しましょう。



もっと体を動かそう 320



ジャガイモ掘りに、出かけました。
畑を掘ってみると、たくさんの大きなジャガイモが、立派に実っていました。

畑に鍬を入れたり、しゃがんでジャガイモを手で、かき集めたりしました。
はじめは楽しくしていましたが、しだいに体がきつくて動けなくなり、作業が進まなくなりました。

頑張ったおかげで、コンテナ三箱のジャガイモを収穫することができましたが、日頃から、もっと体を動かしておくことの大切さを強く感じました。
翌日は、予想どおりに体中が痛くて、やっとゆっくりと歩ける状態でした。

日頃から体をもっと動かして、体全部の筋肉を使いましょう。

- ☆ ウォーキング・ジョギングをする。
- ☆ ラジオ体操などをする。
- ☆ 通学・通勤で、いろいろな場所を歩く。
- ☆ 作業・畑仕事などをする。
- ☆ 物を持ったり、運んだりする。
- ☆ スポーツをする。
- ☆ ジムで体を鍛える。
- ☆ マラソン大会・スポーツ大会などに参加する。

このような体を使った運動を、積極的にしましょう。
毎日もっと体を動かすことで、筋肉が強くなり、体全体が強くなります。

体全体が強くなると、病気しない、健康な体になります。
健康な体になると、不思議と心も生き生きとしてきます。

日頃から体を動かすことを意識して、生活するようにしましょう。



健康は毎日の習慣で決まる 386



悩みの中で、一番多い悩みは、健康に関することです。
健康を維持することは、子どもや大人、高齢者にとって、大変重要なことです。

健康な人は、体のことで気にすることはなく、心の心配も少ないように思います。
一生に渡って、健康をどのように維持するかが、幸せになるためにも必要なことです。

健康作りのために、努力することはいいことですが、その努力が短い期間で終わってしまうと、あまり効果がありません。
継続的な毎日の習慣で、健康作りをすることが、一番効果的ではないかと思います。

私の場合を少し紹介します。

- ☆ 朝は毎日午前五時十五分に、起床します。
- ☆ それから布団をたたみ、カーテンを開け、新聞を取り、歯磨き・洗顔をします。
- ☆ 毎朝午前五時四十五分から午前六時十五分まで、夫婦でウォーキングをし、体を鍛えます。
- ☆ 午前六時三十分には朝食ですが、必ずご飯・おかずといっしょに、体に良い味噌汁・納豆・ヨーグルトを食べます。
- ☆ 朝食後の少しゆっくりした後に、健康食品の青汁とリンゴ酢を飲みます。
- ☆ 昼食は、毎日妻が作った健康弁当を食べます。
- ☆ 日中は、草取りをしたり、いろんな所を歩いたりなど、積極的に体を動かします。
- ☆ 夕食は、野菜やおかずの種類が多い、健康に配慮した食事を取ります。
- ☆ 睡眠時間を十分確保するために、夜の歯磨き後の午後十時には、就寝します。
- ☆ タバコを吸ったり、お酒を飲んだり、一切しません。

今、体も心も健康なのは、このような毎日の習慣が、役に立っているのだと思います。
ほとんど病気をしたり、薬を飲んだり、病院に行くことは、ありません。

今の健康に関する私の目標は、健康で百才まで生きることです。
妻が、食生活改善推進委員で、私の食事管理をしていて、健康によい食事を毎日用意してくれているので、大変感謝しています。
それに、毎日の食事が、とても美味しいので、いつも楽しみにしています。

今の男性の健康寿命は、七十二才です。
これからも自分の健康寿命が、大きく伸びるように、毎日の習慣の工夫をしたいものです。



STRESSでストレス解消 387



生きていること、仕事をするには、ストレスとの調和が必要です。
ストレスが強すぎて、仕事ができなくなったり、病気になったりします。
私は、強いストレスを味わったことがあります。そのことによって、突発性難聴になったり、円形脱毛症になったことがあります。
しかし、ストレスは、悪玉と思われがちですが、そうとも限りません。

カナダの生理学者セリエは、なんらかのプレッシャーが加わると交感神経の働きが盛んになり、血管が拡張するなどの反応があることを見いだしました。
「ストレスは人生のスパイスだ。」という名言を残しています。
ストレスは、健康に与えるマイナス面があれば、心にハリを持たせ、やる気や行動力を引き出すプラス面もあります。

私の知り合いで、還暦を過ぎてから、ソフトボールを楽しんでいる人がいます。
その人は、練習や試合で、失敗しないだろうかとストレスを感じる時が、多々あるそうです。
そのドキドキワクワクした緊張感があるおかげで、ソフトボールがますます楽しいと言っていました。
ストレスが、やる気や楽しみを高めているのです。

ストレスのマイナス面を回避するには、ストレスをため込まないことが一番です。
ときどき自分の内面を見つめる習慣を身につけていれば、ストレスが満杯になると、内面からのサインに気づくようになります。
そんな時は、自分なりの方法で、ストレスを発散させるといいのです。

ストレス発散法は、たくさんありますが、ここでは、「STRESS」を紹介します。

- ★S は、スポーツ
- ★T は、トラベル
- ★R は、レクリエーション
- ★E は、イート(食べる)
- ★S は、スリープ(寝る)
- ★S は、スマイル

このようなことをすると、ストレスをなくし、リラックスを増やすことができます。
最近の私は、自分の部屋で、柔らかくて気持ちいい社長用椅子にもたれて、お昼寝を少しすることで、ストレスを解消することが多いです。

いくつかのストレス解消法を紹介しましたが、昔に比べ本当にストレスが多い世の中になってきたように感じます。
ストレスによる鬱病患者なども、残念ながら増えています。

これからは、上手にストレスとの調和を図ることが、あなたに大きな力を与えることでしょう。

疲れた時はお昼でも寝よう 392



夫婦一緒に車で、遠くのショッピングセンター、買い物に行きました。運転の役目は、行きも帰りもいつも私です。

ショッピングセンターでは、妻はあらかじめ考えていた品物を必死に探し、いろいろ買い物をしました。広いところなので、歩き回ったり、どの品物にするかを考えながら選んでいました。

買い物をする時間を、午前中いっぱい使ってしまいました。私は、そんなに疲れなかったのですが、妻はかなり疲れたようで、元気がなくなりました。お腹が減ったので、ショッピングセンター内のレストランで、美味しい昼食をいただきました。

昼食後に、二人車に乗り、家に帰るために、車を走らせました。走り始めるやいなや、すぐに妻は、お昼寝タイムに入りました。

車に揺られながら、すやすやと気持ち良く寝ていました。私は、急ブレーキなどしないように、気をつけながら、車を運転しました。

およそ三十分すると、妻はハット目を覚ましました。疲れも吹っ飛び、笑顔で元気になりました。その後買った物の話など、楽しい話が続きました。お昼寝タイムで、妻のエネルギーが満タんに、回復したのです。

**勉強で疲れた、仕事で疲れた、人間関係で疲れた、気を使いすぎて疲れたなどの時は、お昼でも時間をとって、思い切って寝てみましょう。
少しの時間でも、元気回復の効果があります。
目が冴えて、午後のやりたいことが、効果的にはかどります。**

**お昼の時間が難しい時は、ちょっとした休み時間でもいいのです。
寝るのが難しい時は、椅子に座ってゆっくりするのもいいのです。**

あなたなりのやり方で、元気回復をしてみてください。



人の健康に気をつかおう 426



人にとって、大変重要なことは、命を大切にすることです。
自分の命だけでなく、人の命も大切にすることが、愛することです。

命を大切にすることは、健康に気をつけて生きることです。
自分の健康を気をつけることは、当然のことだと思います。

**自分の健康だけでは、愛が足りません。
人に対しても、いつまでも健康に生きて欲しいと、強く願いましょう。
そして、常日頃から人の健康に気をつかうことができる人に、なりましょう。**

私は、昔仕事をしていた頃は、朝の挨拶などの時に、さりげなく人の顔や体の様子を、必ず見るようにしていました。
普段の様子と変わらない人は、いいのですが、普段の様子と少し違う人には、健康のことについて、さりげなく声かけ等をしていました。
仕事も大事ですが、それ以上に人の健康が一番大切だと思います。

- ☆ 調子が悪そうだったら、「どうかしたの？」と声をかけましょう。
- ☆ ゆっくりできる所へ連れていき、休ませましょう。
- ☆ 心配事等あれば、話をゆっくりと聞いてあげましょう。
- ☆ 無理せず、仕事を休んで病院に行くように、アドバイスしましょう。
- ☆ 健康にいい食事法を、教えましょう。
- ☆ 仕事で無理をしているのなら、仕事を分担してあげましょう。

このように具体的に、人の健康に気をつかきましょう。
人の健康に気をつけてくれる人に対して、感謝と愛が深まることでしょう。



体の七つに変化に注意 444



今のあなたの体は、健康でしょうか。
子どもたちの若い体は、日々大人になるために成長しています。

しかし、五十歳・六十歳ぐらいになると、気がつかないうちに体に変化が起こってきます。
それ以上になると、体の変化は顕著になってきます。

少しずつ体が、衰えてくるのです。
ここで、どのような変化が起こるのかを、七つ紹介します。

一つ目は、目です。

かつてはどんな物でも、はっきりと見えていました。
少しずつ近くや遠くが見えにくくなってきます。

二つ目は、耳です。

むかしはささやき声でも、よく聞こえていました。
小さな声が聞こえなくなり、大きな声でないとわからなくなってきます。

三つ目は、歯です。

若い頃は、固い物でも簡単に噛めていました。
歯が少しずつ減ってきて、噛むのが難しくなってきます。

四つ目は、髪です。

子どもの頃は、黒くてふさふさ、しなやかな髪でした。
多くが白髪になり、少しずつ白髪も抜け落ちるようになってきます。

五つ目は、背筋です。

若い頃は、ピンと張っていた背筋でした。
しだいに弓のように曲がっているようになってきます。

六つ目は、足です。

かつては二本足で走ったり、飛んだりなど自由に動いていました。
だんだん足もとがおぼつかなくなり、歩くのにふらつくようになってきます。

七つ目は、食欲です。

昔は、食欲があり、口にする物すべてが美味しかった。
どんな物も口に合わず、食欲がなくなってきました。

多くの人で、このような体の七つの変化が現れます。
それは、人間であれば自然なことです。
心配する必要は、全くありません。

しかし、十分注意をすることで、その変化を遅らせることはできます。
例えば、歯であれば、食べる時によくかむ、毎日歯磨きをする、歯医者で治療をするなどの努力をすればいいのです。
歯以外でも、同様に様々な注意をすることで、その変化を遅らせることができます。

日頃からこの七つに十分注意をして、自分の体の健康を保つように心がけましょう。

太陽の光を浴び元気になろう 464



梅雨の季節は、雨や曇りばかりで、太陽の光が地面に降り注ぎません。そのせいで、野外や部屋の中も暗くなります。

天気の悪い日が続くと、人の気分も暗くなりがちです。積極的に何かをしようとする気持ちも起こりません。

雨のことや水害などのことも気になり、外に出ようとしなくなります。毎日傘のことや急な土砂降りなどが、心配でなりません。なんとと言っても、天気が良く、太陽の光が降り注ぐ日が、人にとっては気持ちがいいです。

私は、映画「天気の子」を見に行き、太陽の光の美しさと凄さを強く感じました。

この映画は、天候の調和が狂っていく時代に、運命に翻弄されながらも自らの生き方を選択しようとする、少年少女の姿を描いた、長編アニメーションです。離島から家出し、東京にやって来た高校生の帆高は、連日雨が振り続けるある日に、都会の片隅で陽菜という少女に出会います。彼女には、「祈る」ことで空を晴れにできる、不思議な能力がありました。

二人は、アルバイトとして、空を晴れにする仕事をはじめました。驚くほどの多くの人々が、空を晴れにして欲しい、と願って二人に依頼しました。

祭りのイベント、花火大会、初盆、結婚式など、陽菜が祈ると、本当に雨を晴れにしてしまうのです。雨がやみ、雲の隙間から、太陽の光が射し込む様は、きらめいて美しい限りです。太陽の光が降り注ぎ、多くの人が笑顔と喜びで、いっぱいになりました。

太陽の光は、人々に無限の力を、与えてくれるのです。映画の話はここまでにして、皆さんも太陽の光を浴びてみませんか。

- ☆ 朝起きて、カーテンを開けて、太陽の光を浴びる。
- ☆ 朝の散歩をしながら、太陽の光を浴びる。
- ☆ 暗い部屋の中から、時々外に出て、太陽の光を浴びる。
- ☆ イライラしたり、不安になったら、窓から太陽の光を浴びる。
- ☆ ジョギングや海水浴などで、太陽の光を浴びる。
- ☆ 通勤・通学で、太陽の光を浴びる。

太陽の光を浴びると、光の明るさが体中を包んでくれます。プラスのエネルギーを得て、元気になります。暗かった心も前向きな心になります。

太陽の光を友だちにして、明るい人生を送りましょう。

心の薬箱に薬を入れよう 531



病院で病気の診察をしてもらうと、多くの薬をいただきます。
そんなに多くの薬がいるのかな、と思いますが、お金を支払い薬局で薬をいただきます。

数日指示されたように薬を飲み続けると、いつの間にか病気が良くなっています。
本当に薬は、ありがたいものだと思います。

昔の人は、薬がなかったり、薬があっても貧乏で買うことができなかったと聞きます。
薬がなくて、どうしていたのか不思議です。

あるおばあさんは、あの医者からもらった薬は、よく効くが、別の医者からもらった薬は、あまり効かないと言います。

同じ薬なのに、医者によって効き目が違うのが、大変不思議に思います。
心の中に、あの医者薬は効く、別の医者薬は効かないと、思い込んでいるのかもしれない。

薬以外に、心の面が大きな効果を、発揮しているのでしょうか。
もしあなたの心の中に、薬箱があったとします。
あなたは、自分の心の薬箱に、どんな薬を入れますか、想像してみてください。

人によって、薬は違うと思いますが、ここでいろいろな薬を紹介します。

- ☆ お茶、紅茶、コーヒーなどをゆっくり味わって飲む。
- ☆ お風呂にゆっくり入る。
- ☆ 適量のお酒を楽しく飲む。
- ☆ 大きな声で笑う。
- ☆ 美味しい食事を食べる。
- ☆ 好きな音楽をリラックスして聴く。
- ☆ 十分睡眠を取ったり、昼寝をしたり、休憩したりする。
- ☆ 散歩や体操をして、ストレスを発散する。
- ☆ 自分が好きな道・山・海などの風景や好きな場所・思い出の場所を見る。
- ☆ 自分のことを大切にしてくれる人と会話を楽しむ。

このように心の薬は、たくさんあるのです。
あなたに合った、心の薬を見つけ、心の薬箱の中に入れて下さい。

諺に「病(やまい)は気から」があります。
これは、病気はその人の心の持ち方しだいで軽くもなるし、また重くもなるということを意味します。

心の薬箱の薬を使って、病気を軽くしたり、病気にならないようにしていきましょう。

若さのコツはスリーS 533



時々年齢に比べ、かなり老けている様子の人を、見ることがあります。
それとは逆に、年齢に比べかなり若い様子の人を、見ることがあります。

老けている人は、元気がなく疲れているようです。
話をしても楽しくなく、会話が続きません。

若い人は、元気で生き生きしています。
話が楽しくて、会話が長く続きます。

若さのコツが、何かありそうです。
いつまでも若々しくいるためのコツは、「スリーS」だと言われています。
この「S」は、次の三つの言葉の頭文字です。

「S mile スマイル(笑い)」

「S peech スピーチ(会話)」

「S leep スリープ(睡眠)」

よく笑う人は、笑顔が素敵で、生き生きしています。
笑うことで能が活性化して、若返ります。
若い頃のやる気や元気が出て、積極的になります。

よく会話を楽しむ人は、人とのふれ合いが多くあります。
会話を通して、自分のことをたくさん話すことができ、ストレスがなくなります。
会話で情報交換ができ、刺激をたくさん受け、素早い反応や行動ができます。
会話の中で、たくさんの笑いができます。

良い睡眠ができる人は、翌日に疲れが残りません。
心と体が、スッキリとして元気になります。
エネルギーに溢れ、活動的になります。

よく笑い、よく人と会話して、よく眠りましょう。
スリーSを上手に使っていきましょう。
何歳になっても、いつまでも若々しく見えるあなたが素敵です。



筋力強化で健康寿命を延ばそう 553



六十歳を過ぎると、後どれくらい生きれるだろうかと考えます。
できるだけ長生きしたいと強く思います。

しかし、長生きはしたいのですが、病院での生活にはなりたくありません。
自宅で日常生活が普段通りにできる健康を保って、長生きしたいです。
このような思いは、誰でもがそう思っていることでしょう。

介護を受けたり寝たきりになったりせず日常生活を送れる期間を示す「健康寿命」が2016年は、男性72.14歳、女性74.79歳だったと、厚生労働省は公表しています。
平均寿命(男性80.98歳、女性87.14歳)と比べると、男性は8.84年、女性は12.35年の差があります。
つまり、この期間に医療や介護が必要となる可能性があるのです。

崇城大学総合教育センター講師の阪本達也は、健康作りに関する筋力の大切さを話しています。

突然病気で入院しても、日頃から筋力を維持していれば短期間で、普通の生活に戻れます。
「健康寿命」を延ばすためには、筋力が必要です。
正しいウォーキングの仕方は、頭の上から糸でつられているようなイメージで、正しい姿勢を意識し、腕は肩甲骨からしっかり振って、広い歩幅で歩いた方がいいのです。
運動を長続きさせるために、結果を早く求めず、仲間とのコミュニケーションを楽しみながら、心地よい汗を流しましょう。

このアドバイスを生かして、妻とのコミュニケーションを楽しみながら、毎日の朝のウォーキングで、筋力強化を意識して、歩きたいと思います。
日頃の日常生活においても、荷物を持ったり、階段を登ったりなど、できる範囲での筋力強化をしていこうと思います。

医療や介護にできるだけ、お世話にならないでいようように、日頃から筋力強化で、健康寿命を少しでも伸ばせるようにしたいものです。



がんを防ごう 615



毎年多くの人が、がんの病気で亡くなられています。

私は、悲しいことに、がんで亡くなった多くの人を知っています。

厚生省から発表された「平成 29 年(2017)人口動態統計(確定数)」を基に、日本人の死亡原因を紹介します。

現在の日本人が、どのような原因で死亡しているかというデータは、自分の人生の行末を考える際にも参考となります。

男女合わせた総数で見てください。

- 1 位「悪性新生物(がん)」
- 2 位「心疾患(心臓)」
- 3 位「脳血管疾患」
- 4 位「老衰」
- 5 位「肺炎」

このデータにあるように、1位は「悪性新生物(がん)」です。

がんにならないように、日頃からの健康管理をすることが大切です。

そこで、国立がん研究センターがん予防・検診研究センターがまとめた「がんを防ぐための新・12か条」を紹介します。

この新・12か条は、日本人を対象とした疫学調査や、妥当な研究方法で明らかとされている証拠をもとにまとめられています。

- 1、たばこを吸わない
- 2、他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3、お酒はほどほどに
- 4、バランスのとれた食生活を
- 5、塩辛い食品は控えめに
- 6、野菜やくだものは不足にならないように
- 7、適度に運動
- 8、適切な体重維持
- 9、ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10、定期的ながん検診を
- 11、身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12、正しいがん情報でがんを知ることから

このようなことに十分注意をして、自分の健康管理をしていきたいものです。

幸せに生きるためにも、健康であることが最重要です。

日頃からのちょっとした心がけで、長生きすることができるのです。

新・12か条を意識して、健康で楽しく日常生活を過ごしましょう。

味噌汁で健康をゲット 651



朝の食事で、毎日欠かさず食べているものがあります。
それは、妻が作ってくれるおいしい味噌汁です。
具材として、豆腐、厚揚げ、ネギ、大根、タマネギ、カボチャなどが入っています。
味噌も日によって、赤や白などいろいろな種類の味噌を使っています。
毎日今日は何んな味噌汁かな、と楽しみにして、美味しくいただいています。
何十年も味噌汁を食べ続けていて、なくてはならない朝の一品になっています。

有名な医者のお話によると、大豆製品である味噌汁は、大変体にいいとのこと。
みそと健康についての研究は多角的に行われていて、次のようなみその機能性があります。

① みそは、がんのリスクを下げる

- ・1日3杯以上のみそ汁で、乳がんの発生率が40%減少する
- ・みその塩分は、胃がんを促進しない
- ・喫煙者が毎日みそ汁を飲むと、死亡率は低下する

② みそは、生活習慣病のリスクを下げる

- ・みそは脳卒中、痴呆症、心臓疾患などの発症を低下させる
- ・みそ汁のある食事パターンが、骨粗鬆症に効果がある
- ・糖尿病の改善が期待される

③ みそは、老化を防止

発酵によって、みそに老化制御機能が生まれる
みそは熟成過程で、抗酸化力を高める物質が生まれる

④ その他の研究

みそには、血圧低下作用をもつ物質がある
みそには、美白効果がある

このように、みそは、健康になるために必要な栄養分等を多く含んでいます。
朝をパンとコーヒーですませる若者が多くなりましたが、ぜひ毎日味噌汁を食べて欲しいものです。

映画になった「はなちゃんの味噌汁」に登場するはなの母が、「味噌汁さえできれば、人生なんとかなるけん」と、まだ幼かったはなに、味噌汁作りを通し、生きていく上での大切なことを教えました。

味噌汁ファーストで、食事の時に、味噌汁をはじめに食べるようにしたいものです。

手のひらからのパワー 757



- お腹が痛くなった時に、お腹に自分の手のひらを当てると、痛みが消えてしまった。
- 子どもの頃、石につまずいて、足が痛くて泣いていると、お母さんが手のひらで、足の痛いところを温かく触ると、痛くなくなり元気が出てきた。
- 肩が痛かったので、気功師に手のひらで肩を触ってもらったら、肩の痛みがなくなった。

このような経験をしたことがある人もいると思います。
手のひらには、パワーが秘められているように思います。

昔、ある気功師が、興味深い実践を行ったことがありました。

コップに入った水に手のひらを数分かざし、かざす前とかざした後では、どちらが美味しいかを、10人の人に確認してもらうことにしたのです。
すると10人中10人の人が、手のひらを数分かざした水の方が、美味しいという感想を寄せました。

次にカップに注がれたコーヒーにも、同じ実験を試みたところ、同じく10人中10人の人が、手のひらを当てたコーヒーのほうが、まろやかで美味しいという感想を寄せたのです。

実際、手のひらから放射されているパワーは、古くから重要視されていて、昔の中国や日本では、手のひらをかざすことで、患者の頭痛や腰痛を治す治療法が、脚光を浴びたこともありました。

そこで、次のようなことをしてみたらいかがでしょうか。

- ☆手のひらと手のひらを合わせる
- ☆手のひらと手のひらを擦り合わせる
- ☆手のひらで、身体を触ってみる
- ☆出会った人と、握手をする
- ☆芸能人などと、握手会で握手をする
- ☆恋人・子ども・親などと手をつなぐ

このようなことをすると、手のひらからパワーをもらえるのです。
プラスのエネルギーが、増えてきます。

いつでもどこでも手のひらから、パワーをもらえるのです。
手のひらには、大きなパワーが、秘められているのです。



深い呼吸を時々しよう 762



毎日を慌ただしく過ごす多くの方がいます。
そんな人は、ストレスが次から次に襲いかかり、ゆっくり落ち着くことができません。

すると日常的に無意識に行っている呼吸が、浅くなってしまいます。
呼吸が浅くなると、酸素が十分全身に行き渡らなくなります。

そこで、「深い呼吸」を時々することをお勧めします。
深い呼吸によって、酸素が全身に十分与えられることで、次のようなたくさんのメリットがあります。

- 気持ちが落ち着き、イライラが減る
- 疲れからの回復が早くなる
- 疲れにくい
- お腹に脂肪が付きにくい
- 集中力がつきやすい

深い呼吸は、リラックス効果があり、不安定な心を静めてくれます。
方法は、次の通りです。

- ①背骨をまっすぐにして、あごを引いて、目を閉じる。
- ②鼻からゆっくりと息を吸い、お腹をふくらませる。
- ③口からゆっくりと息を吐き出す。

※これを2～3分繰り返す。

誰でも短時間で、簡単にできます。
電車の中、休憩時間、お昼ご飯の後、お風呂上がり、寝る前など、いつでも好きな時にできます。

**長続きするように、毎日継続して、深い呼吸を時々しましょう。
きっと健康でリラックスした毎日に、なることでしょう。**



「健康になる」と強く願おう 800



次のように考えている、AとBのグループがあるとします。

【Aグループ】

- もう自分は、十分生きてきた
- いつ死んでもいい
- そんなに長生きしなくてもいい
- 身体が不自由になるより、死んだ方がいい
- 長く生きていても、いいことはない

【Bグループ】

- ◎できるだけ長生きして、人生を楽しみたい
- ◎みんなに迷惑をかけないように、身体を健康にして生きたい
- ◎健康で百歳までは、長生きしたい
- ◎いつまでも孫やひ孫の成長を、見守りたい
- ◎今の健康を、長く続けて生きたい

Aグループは、生きることを願っていません。
健康であることには、あまり関心がなく、死の方に目が向いています。

Bグループは、生きることを強く願っています。
健康であることに強く関心があり、長生きすることに目が向いています。

人生は、自分のものですから、Aグループのように考えても、Bグループのように考えても自由です。
しかし、どちらが長生きするかというと、明らかにBグループが、長生きするのではないのでしょうか。

できれば、人生は一回しかないので、楽しく長く健康で、生きたいものです。
そのためには、Bグループのように、長生きしたいと思しましょう。

そして、長生きのために、「健康になる」「健康を長く維持する」と、強く願いましょう。
強く願えば、健康のために気をつけたり、健康作りに取り組んだりするものです。
そのことで、自然と健康で長生きする身体と心が、できるのです。



健康づくりは人それぞれで 801



健康づくりには、いろいろなやり方があります。

ランニングなどの運動、体操、早起き、ダイエット、睡眠、食生活改善などがあります。

「秋に家のなかでやってみたい健康法、エクササイズは？（複数回答）」の調査結果を紹介します。

1位：ストレッチ 23.1% 2位：筋トレ 19.2% 3位：ながらダイエット 10.1%
4位：半身浴 7.7% 5位：階段の上り下り 6.7%
6位：身体を動かせるテレビゲーム・DVD 6.3% 7位：健康器具を使って運動 4.8%
8位：グリーンミュージー 3.8% 9位：酵素ドリンク 3.1%
10位：ファスティング・ヨガ・ラジオ体操 0.5%

このように家の中だけでも、驚くほどのやり方があります。

家の中でも自分なりに、工夫してできる健康法ばかりです。

ここで、熊本日々新聞掲載、女性会社員の「私の健康法は一十百千万で」を紹介します。

今年から高齢者向けの健康法を実践したいと思う。

一読・十笑・百吸・千字・万歩。

一読。1日1度はまとまった文章を読もう。

熊日さんの、新生面、射程、おんなの目、読者のひろば、日本文学名作選などを音読。

十笑。1日10回ぐらいは笑おう。

1日その会話の中で、ユーモアをもって、またテレビのお笑いなどで大笑いしています。

熊本弁まっだしでも大笑いしています。

百吸。1日に100回くらい深呼吸をしよう（1度に10回くらい）。

起床時や血圧測定前、ウォーキングの信号待ちで。

上がり症の私は、シルバー適齢期になって始めたお稽古や日本舞踊の際、何回もすることでほぼ達成している。

千字。1日千字ぐらいは文字を書こう。

日記、手帳、カレンダーなどへの記入。

意識して書いても、千字にはほど遠い。

そんなとき、日曜日の「心に残るいい話」に触発され、私も長年実行できていない投稿をそれも、自筆で書くことにしました。

万歩。1日1万歩を目指して。

もともと歩くことが好きな私は、30歳代から散歩やウォーキングで。

65歳過ぎてからは、8千歩に留めています。

これからも地域でのいきいき体操や、よかばいリズム体操に参加して、人生百年、健康寿命百歳を目指して、マイペースで実践していきます。

数を活用して、自分なりの健康作りにマイペースで、取り組まれていることに、感動しました。

「健康寿命百歳」を目指すと、強く意識されているので、実践が確実になされています。

これから先、健康で幸せに、百歳まで長生きされることを願っています。

健康作りは、人それぞれいろんなやり方があります。

健康を手に入れることができるか、できないかは、あなたしだいなのです。

健康を意識して、自分に合った長続きする、健康作りに取り組んでいきましょう。

できることでいいので、まずできることから始めましょう。

きっと今以上の健康が、手に入れられることでしょう。

看護の意義を知ろう 819



看護師といえば、誰でもお世話になったことがある人です。
病院で受診したり、入院したりした時に、優しく看護をしてくれます。
大変ありがたく、病院にはなくてはならない存在です。

「看護」とは、「あらゆる年代の個人や家族、集団、地域社会を対象とし、そのすべてが最大限の健康を取り戻し、できる限り質の高い生活が、できることを目的とした、支援的活動」を意味します。

ここで、イギリスのフローレンス・ナイチンゲール（看護師）のことを、紹介します。

ナイチンゲールは、イギリスなど4カ国がロシアと争った、クリミア戦争で従軍看護師として、活動しました。

彼女が赴任した野戦病院は当初、悪臭が漂い、ネズミなどがはい回り、物資も不足していました。

ナイチンゲールは、環境改善に奔走し、死亡率は下がりました。
それでも、多くの兵士の命が失われ、深い悲しみを覚えました。

「クリミアを決して忘れない」。

帰国後は、体を壊し大半を病床で過ごしながらも、数々の医療統計グラフを考案し、150以上の著書をまとめ、ビクトリア女王や政治家、官僚に衛生改革の必要性を、説きました。

看護学校の設立や病院設計も、手がけました。

160年ほど前、当時のイギリスの衛生状況は劣悪で、人々は赤痢、コレラ、結核などに悩まされていました。

まだ病原体が、発見されておらず、有効な手立てが、乏しかったのです。

このような状況を踏まえて、自著の「看護覚え書」で、次のように述べています。

「看護とは、新鮮な空気、陽光、暖かさ、清潔さ、静かさを適切に保ち、食事を適切に選択し、管理すること」

ナイチンゲール生誕、200年になります。

家庭においても、子どもや家族の看護をする場合があります。

ナイチンゲールの志と、「看護覚え書」の意義を知り、これからの看護に、活かしていきましょう。

背筋を伸ばしさっそうと歩こう 825



人の幸せ・運などは、その人の歩き方と、深い関係があります。足を用いた言葉では、「足を運ぶ」「足取りが軽い」「足が早くなる」とか、「足が止まる」「足が重い」「足をひっぱられる」があり、足は人が生きる上で、重要な要素です。

次のような歩き方をする二人がいます。

(Aさんの歩く様子)

足をしっかり地につけて歩き、地に足のついた生活をしています。脚やひざをしっかりと伸ばして歩き、背筋を伸ばして、テキパキしたリズムで歩きます。足をどこかに運ぶことをおっくうがらずに、行動的です。

(Bさんの歩く様子)

おしりにどっしりと重心をかけて歩き、脚がシャンと伸びていなかったり、重苦しい足取りで歩きます。地を踏みしめる力がなく、ふらついたような足取りです。ひざが曲がったままの姿勢や背筋が伸びていない格好で、とぼとぼした老人のような歩き方です。

二人を比べると、明らかにAさんの歩き方が、いいのです。Aさんの方が、幸せや運を強く引き寄せerのです。あなたは、どちらの人に似た歩き方を、しているでしょうか。

宇宙のエネルギーは、足裏から引き込まれ、脚を伝って、尾てい骨から仙骨に沿って体の上部に上昇していき、頭のとっぺんまでいき、そこから宇宙に解放されるのです。そのエネルギーの循環が、うまくできている人が、自分の内側や外側に、大きな影響力を持つことで、宇宙のサポートを受けやすくなるのです。

背筋を伸ばし、姿勢をよくして、さっそうと歩きましょう。
さっそうと歩く人は、パワーが漲るのです。
さっそうと歩く人は、行動力が高まるのです。
そして、さっそうと歩く人は、ステキなのです。



嫌いな食べ物は「薬」と思おう 855



食事に行く時に、「嫌いな食べ物はないから、何でもいいよ」と、言ってくれる人というのは、なんだか大人のような感じがします。

しかし、残念ながら大人になっても多くの人が、嫌いな食べ物を、持っているものです。そして、その嫌いの度合いも、「我慢すればイケる」から、「絶対無理！」まで、様々なのです。

ここで、嫌いな食べ物ランキングを、1位～5位まで、紹介します。

第1位：苦みが原因、ゴーヤ

第2位：苦みや食感が嫌、ナス

第3位：味やにおいが強い、レバー

第4位：においと食感が独特、セロリ

第5位：給食でも避けられがち、グリーンピース

このような嫌いな食べ物でも、「好き嫌いせずに、何でも食べなさい！」と家で、学校で怒られ続けた、子ども時代でした。

学校の給食の献立黒板には、分かりやすいように、食べ物を色分けして、書かれています。

「赤色」は、「血や肉になる食べ物」で、肉、魚、豆腐、チーズ、ソーセージ、卵、牛乳などです。

「黄色」は、「力や熱となる食べ物」で、パン、ご飯、イモ、バター、砂糖などです。

「緑色」は、「調子を整える食べ物」で、果物、野菜などです。

子ども時代は、嫌いな食べ物でも、無理をして食べていたものです。

しかし、大人になり、誰からも指導や批判をされないのが、嫌いな食べ物を避ける人が、多くいます。

飽食の時代だから、わざわざ好き嫌いを克服する気も、起こらないかもしれません。

食生活で大切なことは、偏らないでいろいろな食べ物を、少しずつ食べることです。

好きだからといって、同じような食べ物ばかり、たくさん食べていると、肥ったり、栄養のバランスを崩して、体調を壊したりします。

若い時は元気でも、その悪影響は、ある程度歳を取ってから、体に出てきます。

病気になりやすかったり、病気になってしまう場合もあります。

すべての食べ物は、健康な体をつくり、健康な体を維持するために、必要不可欠なのです。好き嫌いをそのままにしていると、必ず悪いことが、起こるのです。

毎日を健康で生き生きと、生活できるように、嫌いな食べ物でも、食べるようにしましょう。

食べ物は、人に栄養を与える、「薬」なのです。

嫌いな食べ物でも、「薬」と思って、少し苦くても、我慢して食べましょう。

食べ物を、バランスよく食べることが、健康と幸せを、手に入れることになるのです。

7つの健康生活習慣を実践しよう 874



健康生活のためには、毎日の健康生活習慣が、とても大切です。

肥満症や高血圧、また糖尿病などの生活習慣病は、食習慣（エネルギーや食塩のとりすぎ、飲酒など）・運動習慣・睡眠・ストレス・休養のとり方などの生活習慣にも、大きく関わっていることが、知られています。

生活習慣について、40年以上前に行われた研究結果から、「ブレスローの7つの健康生活習慣」として、広く世界に、知られているものがあります。

ここで、「ブレスローの7つの健康生活習慣」を、紹介します。

- ①朝食は、毎日食べる
- ②間食は、しない
- ③適正体重を保つ
- ④タバコは、吸わない
- ⑤飲酒は、適度、もしくはしない
- ⑥定期的に、運動する
- ⑦毎日、7～8時間の睡眠をとる

これは米国・カリフォルニア大学のブレスロー教授が、生活習慣と身体的健康度（障害・疾病・症状など）との関係を、調査した結果に基づいて、提唱されています。

そして上記の7つの健康習慣の実践の有無によって、その後の寿命に、影響することが、わかっているのです。

例えば45歳の男性において、7つの健康習慣のうち6-7つを、実施している人の場合は、あと約33年生きられるが、実施していない、もしくは3つ以下を実施している人の場合には、あと約22年しか生きられない、といった具合です。

注意しなければいけないことは、毎日健康生活習慣の実践をしていた人でも、ある時期から仕事が、忙しくなってしまう、徐々に生活が、変化してしまう場合があります。

- 仕事が忙しく、残業続きで、睡眠不足と運動する時間が、なくなる
- 寝不足の上に、時間がないので、朝食を食べずに、仕事に行く
- 朝食を食べていないので、お腹が空き、間食が多くなる
- 運動せず、間食が多く、太ってしまう
- 仕事の忙しさが、ストレスになり、喫煙・飲酒の回数・量が増える

このように仕事が、忙しくなるという1つの変化が、生活の様々な部分に、影響を及ぼし、悪循環が起こるのです。

そして、一度止めてしまった良い習慣を、再び生活に定着させるのは、難しくなるのです。

健康で、長生きしましょう。

そのためにも、「7つの健康生活習慣」を、実践しましょう。

そんなに難しいことでは、ありません。

仕事などの状況の変化にも、十分気をつけながら、習慣を継続させていきましょう。

心の健康を維持しよう 876



人は、不思議な生き物です。
心の感情で、大きく左右される、動物なのです。
同じことをやるにしても、心の感情しだいで、結果は全く違ってくるのです。

Aさんは、いつも明るく、元気がいい人でした。
仕事も前向きで、どんな仕事でも、熱心に取り組む人です。

ところが、急にAさんの元気が、なくなったのです。
仕事も消極的で、なかなか仕事が、手につかなくなったのです。
周りの人は、Aさんの変化に、気づいたのですが、Aさん自身は、気づいていませんでした。

Aさんは、身体はいたって、健康なのですが、心の不安がありました。
遠くにいる自分の親が、病気になる、病院に入院したのです。

そのことが、毎日気になり、心が憂うつに、なっていたのです。
それで、仕事が手につかなくなって、しまったのです。

このように、心の感情の状態しだいで、人は大きな行動の変化が、起こるのです。
幸いなことに、その後Aさんの親が、退院したので、Aさんの元気も、戻ってきました。

イギリスの劇作家・詩人のシェークスピアは、次の名言を、残しています。

**心が愉快であれば、終日歩いても、疲れませんが、
心に憂いがあれば、わずか数キロでも、疲れる**

心の健康は、身体健康以上に、重大な問題です。
肉体の病気は、病院で治療することができますが、心の病は、そうはいきません。

**このところ、疲れやすくなったとか、通学・通勤するのに、苦痛を感じるようになったと
いう症状が、表れてきたら、危険信号です。**

**心の不安を探しだし、不安解消の手立てを、講じてみましょう。
不安がなくなれば、また元気になるのです。**

**自分の心の状態を、たえずチェックしましょう。
そして、心の健康を、維持しましょう。
心が毎日ウキウキして、楽しければ、身体も元気で、実り多い毎日が、過ごせるのです。**

健康な睡眠をしよう 887



睡眠時間は、生きている時間の3分の1を、占めています。
よく眠ることは、健康維持に、欠かせません。

睡眠不足から、イライラしたり、不安になったりなどします。
昼間に眠くなり、身体が思うように、動かせなくなり、昼間の活動に支障をきたす場合、
あります。

大人の3分の1は、時々不眠になり、10～15%は、慢性的な不眠になっています。
高齢者の4～5人に1人は、不眠と言われ、睡眠薬を利用している人も、多くいます。

ここで、渡辺範雄・京都大学准教授による「健康な睡眠のための10ヶ条」を、紹介します。

- 1 睡眠時間は、人それぞれ
- 2 定期的に、運動しよう
- 3 寝室を快適にし、光や音を遮断
- 4 寝室を、快適な温度に保つ
- 5 規則正しい、食生活をする
- 6 カフェイン入りの物は、午後3時まで
- 7 就寝前の2時間や夜中は、飲酒しない
- 8 就寝前の2時間や夜中は、喫煙しない
- 9 昼間の悩みを寝床に、持ち込まない
- 10 眠ろうと、頑張らない。夜中に、時計を見ない

私も、なかなか眠れない時が、ありました。

そこで、この10ヶ条を参考にして、「定期的に運動する、夕方コーヒーは飲まない、飲酒をしない、眠ろうと頑張らない」に、取り組んでみました。

すると、夜にしっかりと眠ることができ、十分な睡眠時間を、確保することが、できました。

ちょっとした日常生活の見直しで、健康な睡眠が、保てるようになります。
この頃なかなか眠れないな、と感じる方は、ぜひ実践してみてください。

