

# 健康づくりのアドバイス

〇〇さんの健康づくりを無理なく実施するために、日常生活でのちょっとしたアドバイスを送ります。楽しみながら少しずつ続けることが大切です。

## 食について



●知性でなく感性で食べよう！  
味覚と嗅覚は何が体にいいかを教えてくれる優秀なガイドです。それを信頼しましょう！感覚を磨き、感覚に注意を払って体の智慧に耳を傾けることです。嫌いなのに「体にいい！」からと食べて食べた、ではなく、体が喜ぶものを食べるべきと考えます。食べる事は、人生の偉大な快樂の一つであり、たとえ現在好んでいる食べ物をやめる気になったとしても、楽しみを犠牲にするような食生活をはじめると、健康とはいえない。あなたは どう思いますか？今週手始めに、感性で食べましょう！

## 行動について

「快」に感じる歩き方をする必要があります。先ず、気持ちよく感じるウォーキングコースを選ぶことが大切。自然が多いコースがお勧めであるが、都会ではそうも言ってもらえませんよね。見て楽しい町並みも格好のコースになります。コースが悪くても、一緒に歩く相手があれば十分です。一緒に歩く相手もコースの一部であると考えてもいいかもしれません。そうすれば、同じ場所を歩いていても、相手を変えるだけで新鮮なウォーキングコースに変わります。歩き同様に、「快」に感じる生き方も大切です。五感が喜ぶ生き方を捜し求めると、身近に結構沢山ある。工夫次第で安上がりなものが沢山あります。「快」の追求をし続けると楽しいし、体全体が喜ぶので、元気になります。



## 心のゆとりについて



●喜び: 土いじりは体にいいです。自然とのつながりができる、体を良く動かす、次々と難問がつきつけられ、それを解決する喜びが味わえる、自分で無農薬の野菜が栽培できるなど。集合住宅に住んでいる人でも、ベランダや出窓でトマト・ハーブ・花などの栽培ができます。市民農園を借りれば、誰かと協力して汗を流すという貴重な機会が与えられます。また、机やオフィスにちょっとした植物を置いて毎日生長を見守ってみるのも良いですよ。

## 「なんとなく不調解消」にこんなプランいかがですか！

小旅行で「心地よい疲労感」を楽しもう！

自分らしく継続

STEP 1 のんびり過ごす。

STEP 2 気ままにハイキングコースを歩く。

STEP 3 新鮮な旬の食材を採ったり、味わう。

STEP 4 雄大な自然抱かれる。

GOAL 自然を対象にした趣味を見つける。

お酒を楽しく飲む方法！

自分らしく継続

STEP 1 お酒の飲み方や量について振り振り返る。

STEP 2 飲む前におにぎりを1個食べる。(飲み過ぎ予防)

STEP 3 肴にチーズや赤身の刺身を食べる。(胃の粘膜の保護)

STEP 4 週に1度、休肝日を設ける。

GOAL 体調に合わせて、量や頻度を考慮して楽しい飲酒習慣を持つ。