

遠赤外線と健康 ●《養生な生き方のために》

健康生活を送る上でとても大切なことは、

自分にあつた「転ばぬ先の杖」を持つこと

未病先防。この一年が健やかな年でありたいものですね

願いは身体健康、無病息災

新しい年が始まりました。

今号の「遠赤外線と健康」の話題は、新年ですので、皆さんにとって今年一年が健やかな年であることを願う「養生な生き方のために」です。

昔から「一年の計は元日にあり」という諺があるように、新春を迎え、誰もが新しい年に期する抱負を頭に思い描いたに違いありません。

毎年、私たちが思い知らされ自省させられるのが、その年初に考えた計画が思うように実行ができず断念してしまふことではないでしょうか。

「世の中で重要なことは、私たちが今どのような状態にあるのかではなく、どの方向に進みつつあるかだ」

米国のある作家の言葉です。

そのとおりですね。その場合は軌道修正です。人にはその力があります。その時の重要な思考基準の軸となるのが、この言葉の中にあるように、自分が「どの方向に進もうとしているのか」を再確認することです。

ただ、健康に関しては「どの方向に進もうとしているのか」などは、考える必要はありません。なぜなら「身体健康、無病息災」は、老若を問わずすべての人の願いであり「方向」は決まっているからです。大切なことは、どうすれば健康を保てるかその一点です。それを勝ち取るために心がけるのが日々の養生の在り方です。

賢い杖は体に優しいもの

重要なことは、害しそうになった時

です。その場合の軌道修正をする基準は、前述の「計画」のそれとは真逆なものとなります。自分の健康状態が「今どのような状態にあるか」を正確に知ることこそが大切なのです。

もしかしたら重篤な疾病を招く恐れがあるような危険因子が体の中に潜んでいるかもしれません。自覚症状が感じられなくてもすでに病気が進行しているかもしれません。

最近、暴飲暴食で肥り過ぎたと嘆き

ながら肝機能、腎機能、コレステロールや中性脂肪などの血清脂質等々など、自分の体の基本的な健康状態を把握していない人が多くいます。

定期的な健康診断や自治体が行っている無料検診すら受けていない人がなると多いことでしょう。自分の健康状態を知っていればその対策のための自衛行動、例えば食生活の在り方を考えたり運動をしたり、医療機関に行くこともできます。健康維持をするためには、「今どのような状態にあるか」を知ることがとても大切となります。

その上で自分に適した「転ばぬ先の杖（転ぶ＝病気）」を持つべきです。その杖は人さまざまです。でも、その杖は安易な薬物依存による予防や西洋医学一辺倒の療法だけではなく、運動とか生活習慣の改善、あるいは体に優しく副作用もない杖を選ぶ視点が重要です。その意味では遠赤外線製品も有効な選択肢といえるでしょう。今年がみなさまにとって健やかな年でありませう。

「食」のコラム



<今こそ腸活しよう！>

最近よく耳にする「腸活」、ご存知でしょうか。腸活とは、腸内環境を整え、腸本来の機能の活性化を図ることです。

腸は「第二の脳」と呼ばれるほど重要な臓器で、さらには全免疫細胞の6割以上が存在し、人体最大の免疫機能調整器官でもあります。消化・吸収や老廃物の排出だけでなく、こんなに重要な役割を果たしている腸ですから、大切にしたいですね。腸活に取り組むことで、様々なメリットが得られます。便秘や下痢の緩和・改善だけではなく、免疫力が整うことで病気の

予防、アンチエイジング効果、肥満の予防、ストレスの緩和などなど、いい事尽くすですね。

ただし、腸活も続けられなかったら意味がありません。普段の生活に上手に取り入れて、とにかく続けてみる！これが大事です。

では実際に、どんなことを実践したらいいのか、ご紹介していきましょう。

まずは起きてすぐにコップ1杯のお水を飲む、1日を通してお水を飲む、発酵食品(納豆・味噌・漬物・キムチ・ヨーグルト・チーズなど)を積極的に摂る、腸もみをする、しっかり睡眠を取る、などです。神経質になり過ぎずに、無理なく毎日の生活の中で取り入れてみてくださいね。

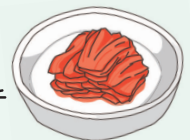
■例えば…



お漬物



チーズ



キムチ

○調理せずに食べられる物なら、毎日手軽に取り入れられそうですね！