

# 看護大通信

〈 86 〉

元気で長く人生を楽しんでも飽きずに繰り返されむために、健康のためにしています。それなりに説良いことを何か、生活の得力のある主張が多いの中に意識して取り入れたで、そのたびに「なるほいと考えている人は多いのではない

県立看護大学精神看護学准教授

田口 玲子

かと思えます。その証拠に「健康に良いサプリ」

## 健康のため何をしていきますか？

「元氣の出る体操」「この食習慣で、あなたの人生はいきいき！」などなど、テレビや雑誌にはこの種の情報が満載ですね。

でも、そのひとつの方法だけを迷いなく長く続けている人が、実際に売れ出したり、というこ

ど、明日からさっそく始めよう！と、毎回その気には混然としてしまします。先日100歳の誕生日を迎えられた聖路加国際病院理事長の日野原重明氏が、ある新聞のコラムで、最近始めたというご自分の健康法を紹介して

もよくあります。これです。そのまま真似(まね)をし、彼と同じようになっても、保証はどこにもありません。

健康とは身体の部分の自信が持てるようになるのではないのでしょうか。

す。新たな健康法らしきものは際限なく出てくるので、そのすべてを生活に取り入れることなど、土台、無理ですし、「良い」とされる健康法と別の健康法が矛盾していること

いました。ストレッチとヨガに呼吸法を組み込んだもののようですが、長寿で健康を謳歌(おうか)し活躍を続けているお医者様の言われることだけに、その説得力は抜群です。それでも、年齢も生活も違い、生まれ

切り離すことのできない総合的な概念だからです。何があなたにとつて本当に良いものなのかを一番よく知るのは、あなた自身です。情報の氾濫する世の中ですが、まずは健康に関心を持ち、心と身体について正しい知識を身につけ、またその知識も絶えず更新していくようにしましょう。そしてライフスタイルに合った方法を選び、習慣として身につけることによつて、健康な生き方にも