

私の健康

1. 健康とは

- 1) 身体が健康
- 2) 精神的安定
- 3) 社会との交わり

2. 定期検診にて

要再検... 不安・心配

定期検診の受診



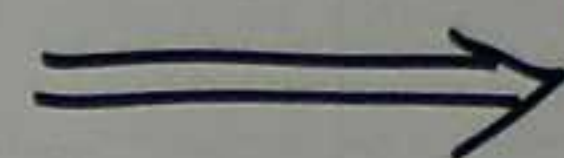
病気の早期発見と
早期治療

(予防医学
未病の発見)

3. 健康のために

- 1) 上手なストレスリリース
- 2) 適度な運動
フィットネスジムの利用
- 3) 睡眠時間
- 4) 良好な食生活

- 植物性食品
- 旬な食品



がんは予防可能
環境因子 90-95%

身心健康で、平均寿命以上は生きたい
一回限りの人生だから

精神的安定

- 1) 心配ごとがない
- 2) 経済的安定
- 3) いじめ

→ うつ病

→ 職場の研修教育に導入

私の健康

自分にとって健康って何だろう！



幸せだし、楽しいし、面白いし、充実してるし
と「感じる」とき

「気づき、学んだこと」

- ◎ 心身のバランス大事
- ◎ 健康は個人差があり、自分のこと意識すること
- ◎ 気・血・水で「気」大事
- ◎ 予防が重要 **ライフスタイル**
- ◎ 病気や要介護になったら **街か甘ボ** にくれり
- ◎ **コミュニティ・仲間が元氣にくれり**

- ◎ 美味しいものを食べた時
- ◎ 汗かいて身体が気持ちよくなった時...
- ◎ 何か役に立つほど感じた時
- ◎ 仕事かうまくいった時
- ◎ 家族や仲間と「団らん」しているとき
- ◎ 新しく何かを学んだり、気づいたり、ひらめいたとき
- ◎ 笑っているとき、身体が軽いとき

健康は「意識」だよ

- ◎ 何かを思うように動かすこと、これに気づくとき
- ◎ かせく時
- ◎ 寝不足、飲みすぎ、不調の時

私の健康

田所

1. 私が健康と感じた時

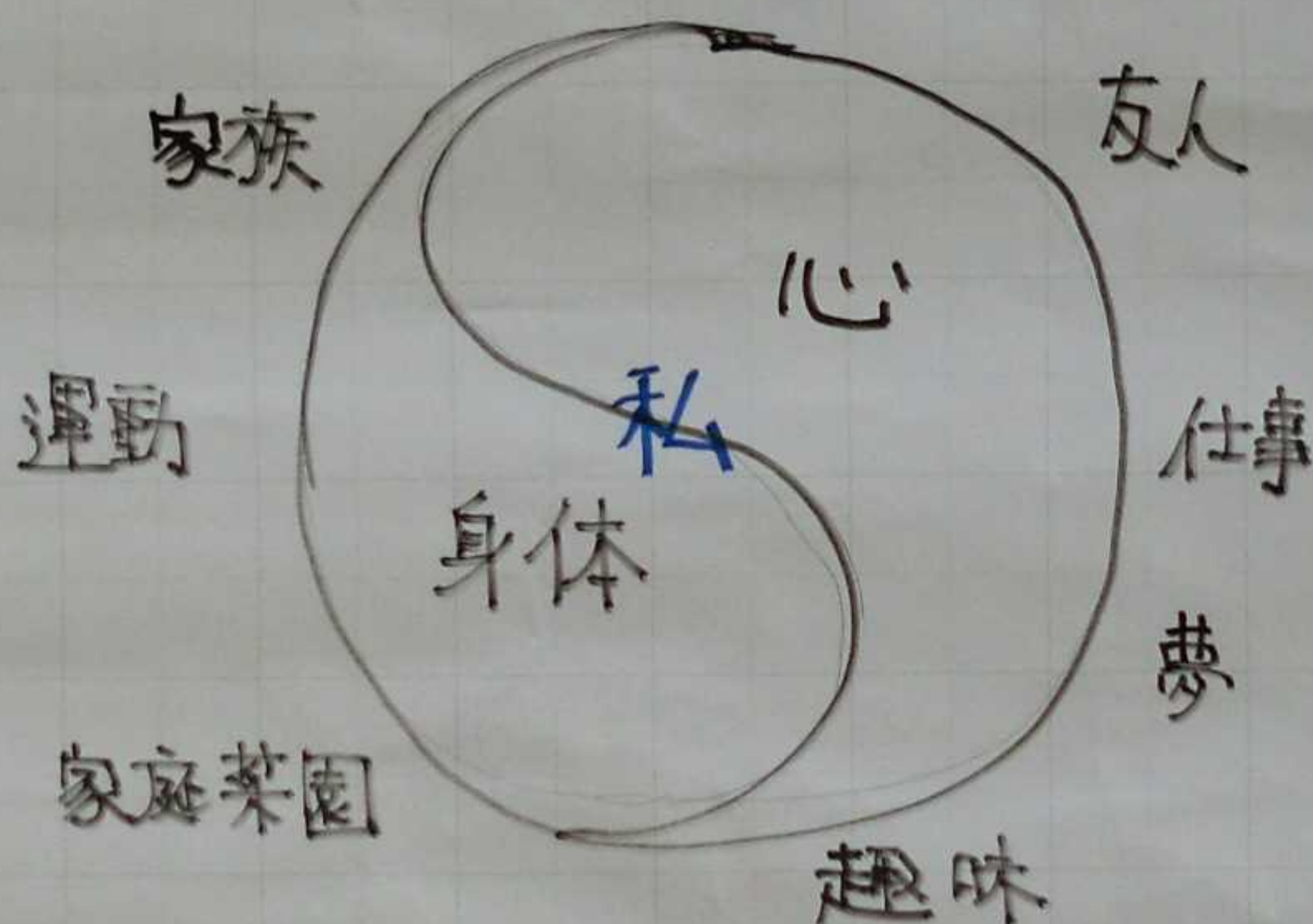
普段自分が健康である、と認識することは少ない

「健康」が常態であるから

「健康」を感じる意識する時：病気や悩みを抱えた時

2. 私の考える健康

「心の健康」と「身体健康」のバランス



3. 健康のためにしていること

(1) 心の健康を保つため

- ・思っていることを表現する
- ・気のおけない友人を持つ
- ・積極的にチャレンジ

(2) 身体健康を保つため

- ・身体を動かす
- ・正しい食事を心がける
- ・睡眠を充分にとる

私の健康

つたのけいじ(51)

口生きがい

笑顔

楽しむ

地域とのふれあい!

口運動

散歩(自然とのふれあい)

階段を使う

体を動かす!

口生活習慣

睡眠をとる

朝食をとる(家族と一緒に
食べる)

時間をつくる!

時間正しく

野菜・魚を食べる 季節を楽しむ!

よく休む

バランスを考える

口食事

心身の健康

あちづくり活動

仲間……113113な人との関わり

チャレンジ精神

挑戦ある気持ち

相手のことを考え行動する

体の健康

あちを歩く(運動)

自然・建物・人からインスピレーション

姿勢良く・腹8割目

自分の体をよく考える・動かす

自分のことを考えて行動する

つたのけいじ

私の健康に対する考え方 (健康は人それぞれ)

出生時

— 出来る限り健康な身体と精神を保つ努力は怠らない。 —

年齢が増す

本質的に体の丈夫な人

← 加齢により病が生ずる

- ・ 朝、気持ち良く目覚めることが出来るか。
- ・ 寝付が良いか。(良質な睡眠が得られているか)
- ・ 物事に前向きに考えられるか。
- ・ 仕事(家事等)に集中できるか、はかどるか。
- ・ 体が軽く感じるか。
- ・ いつもニコニコしてられるか

これらの状態が良くなると
私は頭痛、めまい、腰痛、
ぜんそくが始まる。(食欲だけは
いつも有り)
こちらが目安となるので注意
している。

◎ 自分の体の変化を感じとる。

- ◎ 日常生活に気を付ける(食生活、規則正しい生活、
適切な運動、前向きに生活する)
- ◎ 定期的に健康診断を受ける(早期発見のため)
- ◎ 体調の変化を感じたら早めを受診する。

私が
実行していること

本質的に体が弱い人(精神的なものを除く)

← 加齢により病が増すと思っております。

最近感じたこと!!

自分の体力に合った生活をする...年相応、精神力だけでは補えない.....

死亡時

私の健康

バランスのとれた
心と体が目標

正しい食生活

漢方
西洋医学

日本人
日本株
のその
+ 3073

自分の
心と
体の
バランス
はどのくらい?

適度な運動

他人からの情報
オッケーで
自分の経験・納得したもの

健康情報に
おどかさず!

大量の情報量の
適切なコントロール

いろいろな人・物に
感謝

人の話を
よくきく

3-1-1 後

いろいろな要素を
からんでいく

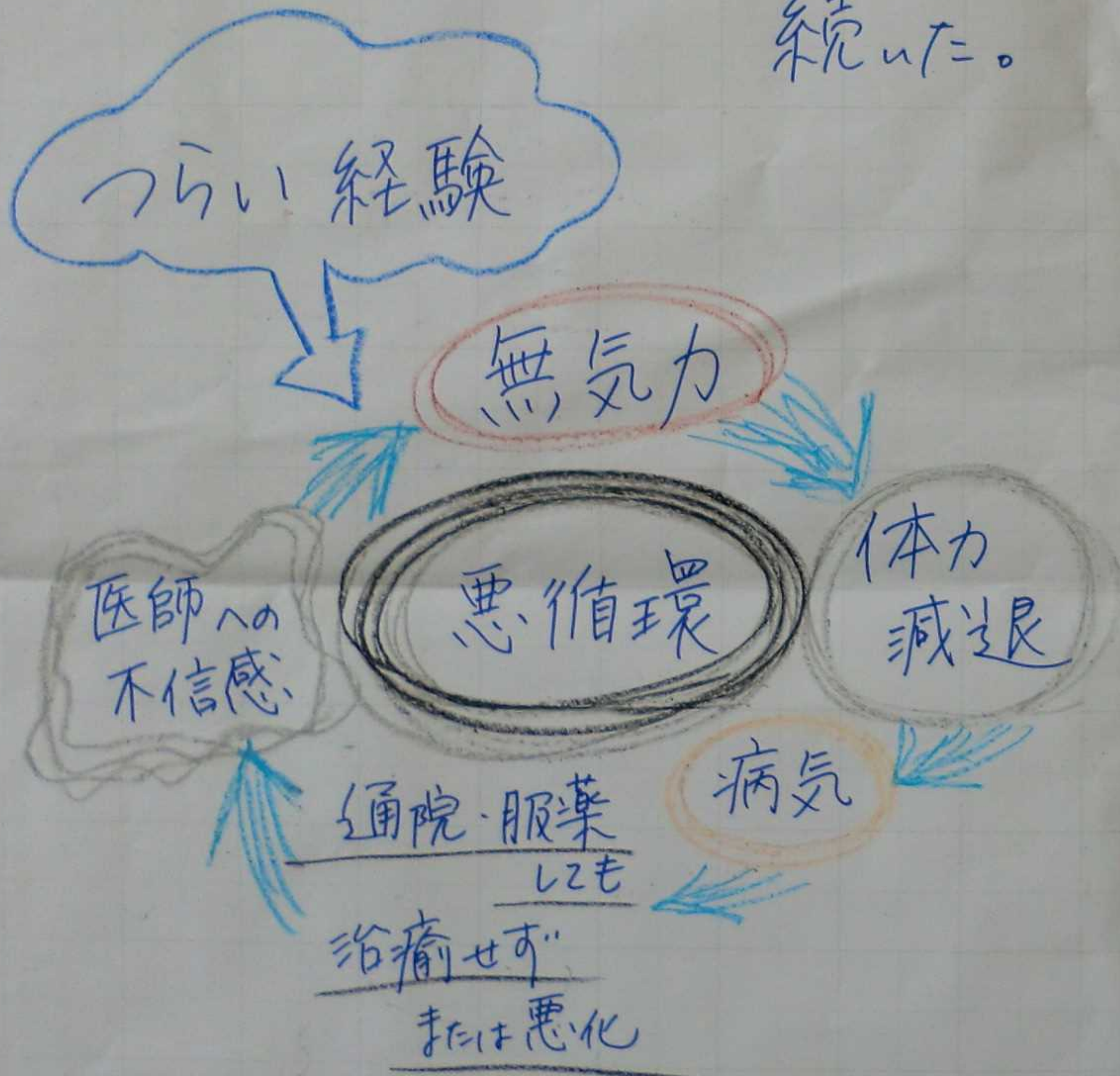
片おた考え方に
ならないような心がけ

気分転換

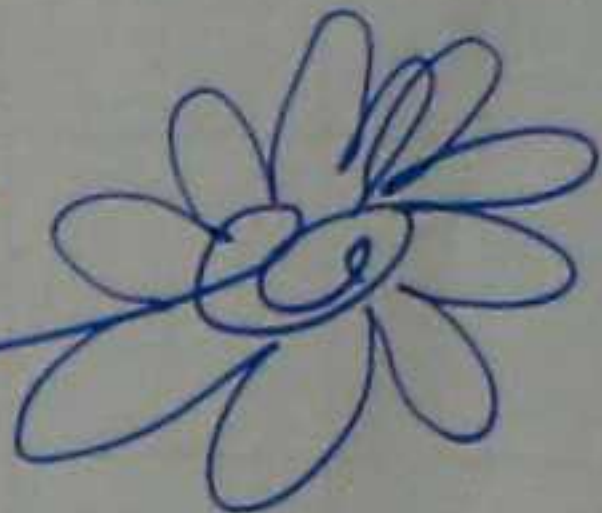
不健康と感じたとき

十代'~二十代'

身内との生き別れ、死別が
続いた。



健康、元気! と

感じたきっかけ... 

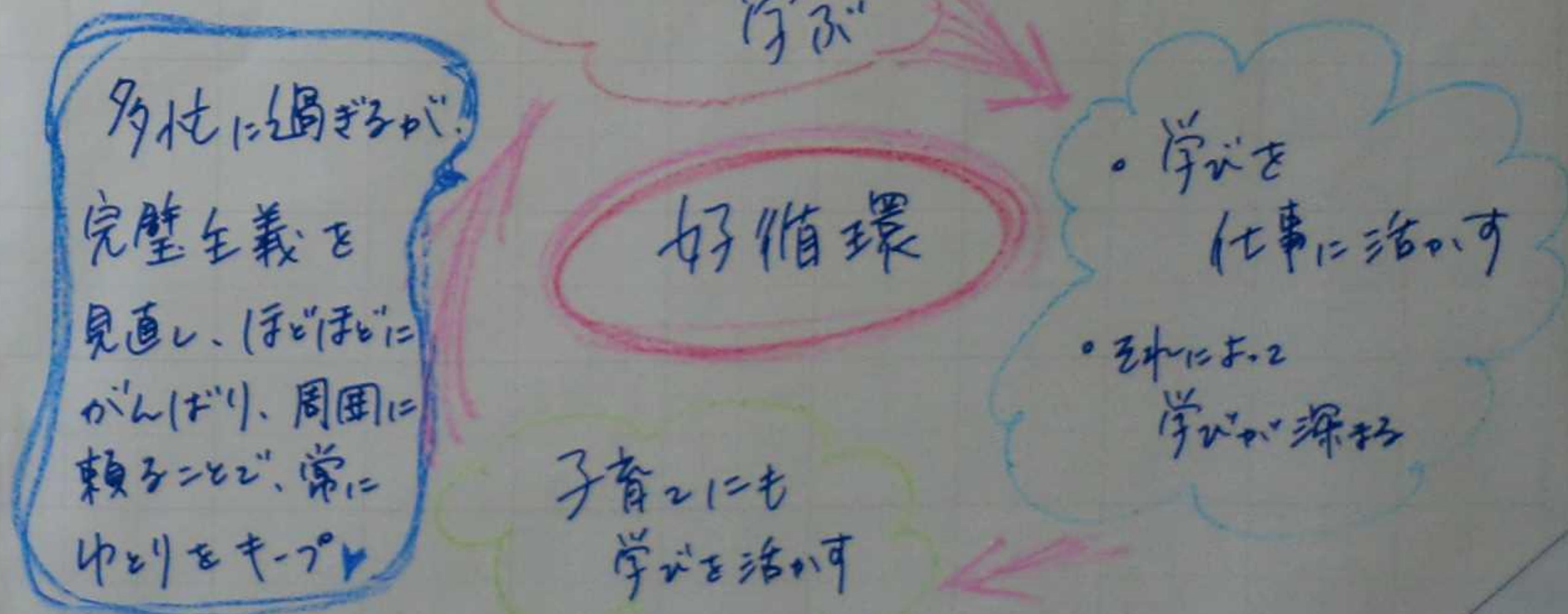


「不健康」だった
ときも、少しも
身体が動くときには
育つ子花の世話
をしたり、子どもと自然の
ある場所へ出かけるのが
楽しかった。



- ⇒ 市民農園を借りることに...
- ・夫や子どもたちと共通の楽しみができた。
 - ・仲間ができた。
 - ・土を踏むとほろほろ...

①



健康は三角バランスだ!

2012. 1. 7

中谷明
(薬食同源)

適食

適眠

適動

体の健康

心の健康

知の健康

家族

(アタリ)

仲間

経済的
ミニマム

学び

働く
創る

◎ そういう「場」を意識して、
か、花洒ミシ = 創る / 探す!

私の健康

 フィールド科学への誘い
2011カレッジリンクプログラム専門Cコース

山中 愛里紗



- ✦ 「健康」と感じたとき
- ✦ 「不健康」と感じたとき

「健康」と感じたとき

✓ 朝、楽に起きられる

→ 血圧の上昇

✓ 周囲の人間関係が良好

→ 精神の安定、対話の喜び

✓ 納得できたとき

→ 充足感、達成感

✓ 笑う

→ 気分の高揚

「不健康」と感じたとき

↪ からだの調子が変わる
い

→ 疲労の蓄積、体力の
消耗etc..

↪ 行き詰るとき

→ 閉塞感による精神面
へのストレス

↪ 楽しい時間

→ 興味の対象への過度
な集中によって他が
おろそかになる

↪ 周囲の関係がうまく
いかない

→ 肉体的、精神的スト
レス

まとめ

“健康”→心身共に健全な状態にある

= 過不足なく、バランスのとれた状態

健康と不健康を一直線上に考え、その個々のバランスを日々の生活の中で自身にちょうどよく調整することが望ましいと考える。

健康について思うこと

- ・ 健康の必要性

病気にならない

生活の質の低下を防ぐ

- ・ 秘訣

適度な運動で毎日体を動かす

栄養バランスのとれた食事を取り、暴食

しない、そして腹七分目に抑える

生きがいを持って生活する

三浦 雄一郎

- ・ 実行していること

健康診断を受ける

バランスのよい食事

ウォーキング

山歩き

- ・ 健康＝毎日が楽しく感じる生活を送る

私の健康

鈴木 千絵里

健康とは何か

●WHO

「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいう。」

●私

- 「・生きがいの支えて
 - ・好きなことをやれる」
- 人によって違う

人生と健康について

2012年1月7日

2011年カレッジリンク後期専門Cコース
山田まゆみ

これまでの私の健康観

「健康」・・・健康診断の項目が基準値内にあること

例えば

- 身長、体重、視力及び聴力、腹囲
- 胸部エックス線検査及び喀痰検査
- 血圧測定
- 貧血検査（赤血球数・血色素量）
- 肝機能検査（GOT（AST）・GPT（ALT）・ γ -GTP）
- 血中脂質検査→LDLコレステロール（新）・HDLコレステロール・トリグリセリド（中性脂肪）
- 血糖値
- 心電図検査（安静時心電図検査）
- 尿検査



カレッジリンクで学び、考えたこと

専門Cコースでの「心と健康」「食養生」「漢方医学」、
基礎コースでの「健康から考えるサステイナブルデザイン」
の学習を通して、考えたこと



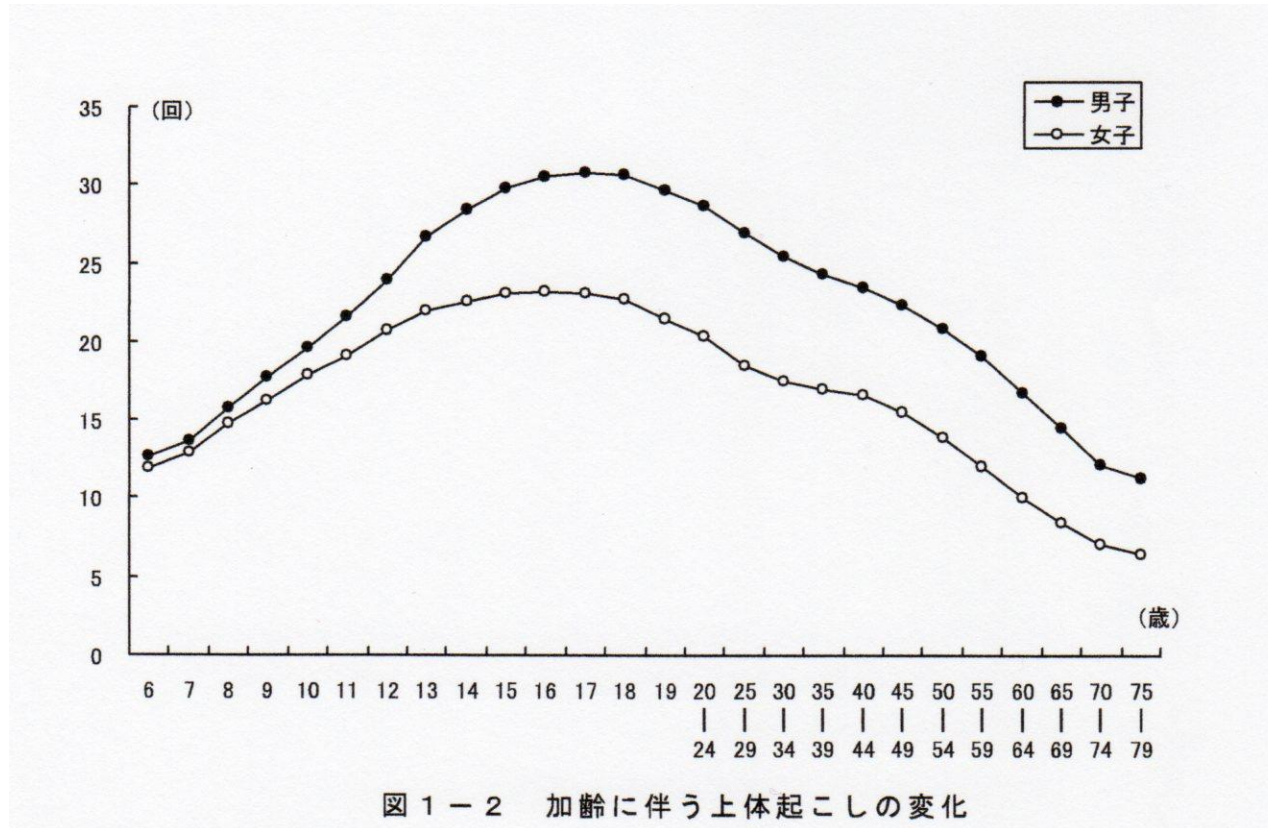
人生には限りがあり、その中で人は生きなければならない



「人生」の中で健康とは何だろう？



体力と健康は比例する？



体に障害があると、健康ではない？

カレッジリンク基礎コースでの小林 幸一郎さんの言葉

小林さん……視覚障害者でありながらクライミングに取り組み、第一回障害者クライミング世界選手権優勝。

現在、視覚障害者へのフリークライミング普及活動を行う「NPO法人モンキーマジック」代表理事。

28歳のときに眼病が発覚、将来失明するという診断に失意の日々も送るが、その後さまざまな出会いから現在の活動を開始。



「私は今が一番健康です」

(失意でふさぎこんでいた3年間は健康ではなかった)



病気を持っていると、健康ではない？

がんとともに生きる友人の言葉

友人……4年前、50歳のとき、がんが見つかった。進行しているので手術はできないとの診断により、放射線治療を受ける。その結果、がんは小さくなったが身体の中に潜んでいる状態と医師から言われる。

その後4年間、仕事をしながら、ウォーキングやキャンプ、野菜作りに励み、旅行も楽しむ。



「人間ドックの結果は、今のほうがいい」

(以前不摂生で、コレステロール等が異常値だった)



食養生や漢方医学の考え方

「食養生」 松井病院食養内科 西方紀子先生の言葉



「健康のポイント……個人差がある、ほどほどがいい、動的である（その日によって違う）」

「漢方医学」 柏の葉診療所 永嶺宏一先生の言葉



「健康と病気の間には『未病』がある」



健康な人生を送るには？

人生の中で、体力は変化する。

人は病気になったり、障害を持ったり、加齢により心身が衰えたりする。

その中で、私たちは死ぬまで生きなければならない。



自分の体の声をよく聞く

(その時の体の状態を受け入れる)

心を開いて外とつながる

(閉じこもらずに、周りの人や自然に目を向ける)

