

楽しいワクワクする生活しませんか？・ 2 2

うるまカイロでは毎日の生活をハッピーワクワク をモットーとしています。

私、松野は過去のストレスから体調不良をおこし、ストレスとはなんだろう？と興味を持ち今ではメンタル心理カウンセラーの資格まで取得しましたが、私と同じようにストレスを抱えて苦しんでいる人も多いのでは？と思い、専門は肉体的ストレス解消ですが、日頃のストレスや心の健康を意識してみなさんと一緒にハピワク健康長寿な生活ができればいいな～
と思ひ書きます。「健康第一！、病は気から！」



さて、今回は、「情熱」について書いていきます。

健康を維持する上で大事なことの一つに血液の流れを正しく保つということがあります。

そのために健康診断でも、血液検査や血圧測定が行われていますよね。

病気にならない体にするには、血液の質とそれを隅々まで送れる血管や心臓が大切です。

また、体の機能を正常に保つために栄養価の高い食材を食べたり、ビタミンやミネラルを錠剤としてとったりしますが、血液の流れが悪いと体の隅々まで送られにくくなり、それをしている意味が低下します。

そこで血液の流れをよくする上で大切なことは、習慣的な適度運動です。

運動をすれば心臓も強くなるし、血管も柔軟性がでてきます。また、ストレス発散にもなります。

最近では、特にTVでも健康についての番組を多くみます。

それだけ、健康に世間の関心が高いからだと思います。

ですが、関心が高いにも関わらず、日本国民の全体の運動習慣は15%です。(男性20%、女性10%)

このきじポ～新聞を読んでいる方は、当院にこられた方で自分の健康に関心が高い方ほとんどで、何か運動をやってみた、または、運動をやりたいとは思っている方がほとんどだと思います。

ですが、先ほどの数値が示すように運動を始め切れない、または長続きしない方が多いです。

そこで、なぜ？運動を開始できないのか？継続できないのか？を考えた時に「情熱」を持っているかが大切なのかなと考えました。

私は今のところ、長い間続けているものとしてマラソンがあります。

今のところ8年間続けられています。

それは、私の仕事がみなさまを健康に導く仕事であるのと私自身も長生きしたいと強く思っている情熱があるからです。

さて、前置きが長くなりましたが、「情熱」があれば運動を始めることができるはずですよ！

情熱の意味は「ある物事に向かって気持ちが燃え立つこと。また、その気持ち。」と辞書にあります。

その情熱がある状態とは

- ①向上心がある。
- ②好奇心がある。
- ③探究心がある。
- ④欲求がある。(どうしても成し得たい理由がある。)
- ⑤やる気がある。
- ⑥ 継続できる。(達成できるまで飽きない。)
- ⑦ワクワク楽しい。

「今を生きる楽しさ」を



タカタ社長