

楽しく生き甲斐をもつて過ごすために

高齢化に向うこれからの社会で、人生の質を高めていこうとすれば健康を抜きには考えられません。高齢者は社会的な弱者であり社会が保護すべき人達だ、という先人観により社会のシステムは出来上がっている点もあります。

介護保険は創設三年目に入り、制度の見直しの論議が高まっています。いずれも、高齢者は弱者で保険料の負担が大変で、特別養護老人ホームや老人保健施設の整備を急ぎ、長期入院の高齢者は社会的入院施設を作つてそこに入れよう、などといった論議です。

PPKへの橋渡し

ハンディを持った人達をサポートするのは、社会を構成する一員としては当然ですが、一方でピンピンしている高齢者が、全体の八五%もいることを忘れてはならないと思います。いつまでも健康保険や介護保険のお世話にならずに元気で暮らすことは、個人にとつても大切な宝物であると共に、社会や家族にとつても大きな財産であることを、忘れてはならないと思います。

「云うまでもありませんが、身体が病気でないということだけでなく、こころが健全でなければなりません。」

- 一、目覚めが爽やか
- 二、朝から元気で愉快
- 三、二飯がおいしい
- 四、多少のことでは疲れない

こんな健康法 やってます



「一人一健康法」と言われる様にそれぞれ、健康法があるはずで、ここでは、風の会に関わる人の、健康法をご紹介します。

ゆっくり、しなやかに

フリーストワードよりスローワードが見直されています。同じようにに休も早く激しい運動より、ゆっくりとしなやかな動きをする「健康気功太極拳」に人気が集まっています。いくつかの公園で早朝太極拳をする姿も、見かけます。

加齢とともに少しずつ固くなっていく筋肉、それに伴う生活習慣病。その流れを少しでも食い止めるためには、無理なく体を動かしていく事がのぞまれます。

大自然のなかで、人間が本来持つていく体のリズムに沿って「ゆっくりそして流れるように」体を動かしていく。こうすることで、血液の流れも、ホルモンの流れも、空気の流れも、そして何より元気の元「気」の流れが喜びをして全身を巡っているのを感じます。生活習慣病さようなら!

生活習慣病予防指導士 小池善四郎さん

私の健康格言集

五、仕事や人との交流が楽しい
六、いつもニコニコ感謝の気持ちをお忘れな
具体的にどんな実践をしているか、会員の皆様の意見をまとめてみました。



▼ 呼吸
● 姿勢
● 笑い

▼ 人生をニコニコで貫き通すこと

- ・中国の諺。逆境、悲運を克服するには笑顔ニコニコ。
- ・商は笑である

大阪府判断断学会員 平河勝士さん

▼ 健康は年齢に反比例するが、心掛けに比例する

よい習慣。横着をしない。こまめに。(加齢を経れば経るほど、徹底する)
(社)四条職福社理事 藤田 巳代治さん

高橋 幸子

▼ 健康とは

- ・食らい、笑い、動き、志す、寝る
- ・身体は自由になりそう
- ・心とは自由になりすぎず

シルバー大阪21協会会長 藤岡聖三さん

▼ アンテナはいつもはりめぐらせておきましょう

- ・良い物、悪い物ふるいにかけましょう。
- ・父と母から頂いた我身と相談しましょう。

自分流をつくりましょう
守、破、離の原則をもって

▼ 自他のため、体裁をばらばら、腹展げ肩をのばして いつもニコニコ

自分流を確立する
ラテン音楽奏者 アルバート・チカさん

風の会 河本雪夫

アロマテラピー (香り療法)

アロマテラピーを利用した入浴とマッサージで、体と心に疲れを残さないようにしています。湯船に数滴自分の好きな精油を入れて香りを楽しみながらゆつくりとお風呂に入ると、体の疲れやストレスが全身からほぐされていく感じがします。そしてお風呂からあがると今度は全身をマッサージします。これで一日の疲れが完全にリフレッシュ！ あとはぐつすりとお眠をとおして明日に備えるだけ。

そうすることが体と心とお肌の健康を保つための日課になっています。風の会会員 田中和子さん

簡単快速健康法

1. マッサージ機能のついたお布団で、しかもマイナスイオンに包まれて熟睡
2. テレビのついたお風呂で半身浴を1時間。眼球を支える筋肉をはじめ、思いつくところをすべて指圧
3. 干渉波治療器に足の裏を当てること1時間(血液の質が良くなり、血行が良くなる。全身を回復させる。血液が根本)
4. そして、健康食品を3種類(粒とシソ油)

要するに、簡単、簡単、『汚染』以前の体を取り戻すことです。『汚染』以前は、人間の体はこんなに『快適』だったのです。
生活習慣病予防士 岐部氏子さん

食事に気をつけ身体を動かす

1. 食事内容は、なるべく新鮮な野菜(旬のもの)を多く取る。これは体内の活性酸素を減少させる強い作用があるため。
2. 平素から身体を動かすときは有酸素運動を心掛ける。エレベーターやエスカレーターは避け、なるべく階段を利用する。歩く速度も息切れしない程度に早歩きで。
3. 車中で立っているときは、片足立ちやつま先立ちに心掛け、筋力を鍛える。
4. 心身ともにストレスを掛けないようにする。
5. 多趣味に努め、心楽しい時間を過ごせる様に心掛ける。

カラオケで健康になるの？ なんて思ってしまうですが、カラオケ歴10年、還暦を過ぎてもおかげさまで、元気で毎日過ごしています。毎日のこぶしの練習と、腹式呼吸が健康にいいんでしょうね。大会で人前にも出ることも、張り合ひになって、いいようです。前日など、鏡の前で衣装をとつかえひっかけ、「歳を考えろ」という主人の忠告など無視して楽しんでます。

カラオケ健康法

これからも、声が続くかぎり歌い続けたいと思います。
風の会会員 加納寛子さん

★チエアエクササイズ

3月30日、風の会通信でお知らせしていた「チエアエクササイズ」に行ってきました。指導は考案者の竹尾吉枝さん。
まずは歌を歌いながら、そのリズムにあわせて腕を伸ばしたり、首を動かしたり。手と足を連動させずに動かすことが意外に難しかったが、それがいかにも効きそう・・・。
中高年や下半身に障害がある人でもできるように科学的根拠に基づいて考案されたので、15分ほどの運動でも、ラジオ体操より少し軽いくらい。それでも、効果的な有酸素運動で、必要な筋力と柔軟性を無理なく向上でき、生活習慣病の予防や改善ができます。

4月半ばに、NHK教育の「おしやれ工房」でこのチエアエクササイズが見て改められました。それを見て改めてチエアエクササイズの素晴らしさに感動！ぜひ皆さんも体験してみてください。

チエアエクササイズについては、一人元気運動協会ホームページで詳しくご覧いただけます。
url: <http://www.genki-kyokai.com/>

