

いつもスマイル
ずっと健康!

ウ先生の しあわせ Navi

連載
企画

第2回

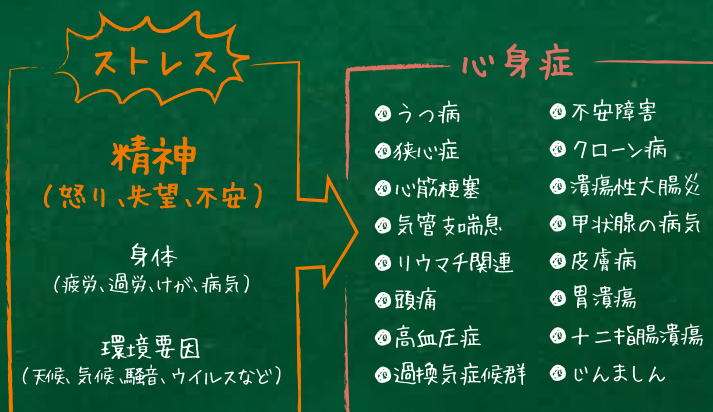
体の健康は 「心の免疫力」を 高めることから始まる!

病気になる人と
ならない人がいるのは
なぜでしょうか。
同じ病気でも、
早く治る人と
治りにくい人がいるのは
なぜでしょうか。
それは、「健康三位一体論」の
一番大切な要素、「精神(心)」に
ヒントが隠されています。
今回も皆さんの「しあわせNavi」と
なりますように。

profile

禹 濟泰 (ウゼテ) 農学博士、医学博士、中部大学教授、株式会社エリナ研究開発部部長、株式会社沖繩リサーチセンター(ORC)代表。日々研究に勤しむ一方で、エリナ会員に向けた「ヘルスケアセミナー」を全国で開催。自身の「健康三位一体論」では、精神(心)、運動(身)、栄養(食)の3つの「部分」が関わり合い、バランスを保つことで、「全体」として健康を維持できると説く。また、2018年7月に発売開始した「ノビレチュラ エッセンス」の開発責任者でもある。

ストレスが原因とされる心身症(一例)



病(やまい)は気から ストレスは万病のもとです

体が病気から回復するのに必要な力は、「医療(薬)」と体に備わった「自己治癒力」です。この割合を1:9と提唱する医師がいる程、自己治癒力を高めることが病気を遠ざけ、健康な体を作ると言われています。

自己治癒力を高める第一歩は、自分自身の体を強くしようと思う気持ち、つまり心の持ちようであり、それが「心の免疫力」を高めることにつながります。しかし、今はこの心の免疫力が低い人が多く、結果、体の不調を訴える人が多いように思います。

その最大の原因は周知の通り、「ストレス」です。ストレスは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことを言います。

外部の刺激とは、環境や人間関係からくる精神の沈み(不安、悩み、怒り、悲しみ、憎しみ、寂しさなど)や病気、睡眠不足などのネガティブなことと捉えている方が多いかもしれませんが、実は楽しいことやうれしいこと、感謝の気持ちや感動、笑いといったポジティブな刺激も含まれます。

ストレスがかかる緊張感が良い結果をもたらすこともありますが、そもそもストレスが全くない生活というのは存在しません。その度合いや刺激の種類によって心身のバランスが崩れ、不調を感じるのです。

刺激に対して反応することは正常なことですが、不調のサインが出ているにもかかわらずストレスを受け続けていると心の免疫力が下がり、心身に不調をきたし、病気にかかってしまうこともあるので注意していきましょう。

💡 発想の転換をしよう!

📢 こんなひと言を増やしましょう!

「どうせ」「今さら」「私なんて」などの口調は

自分への暗示のようなもの

↓
言い換えて
気持ちをチェンジ!

「やってみなければ」「今こそチャンス!」
わからない!

他人と過去は
変えられない → 変えられることに
目を向けよう!

完璧を求めすぎず
ありのままを受け入れるのも大事!

ありがとうございます!

ごめんなさい

おかげ様

よろしくお願いします!

お世話になりました

お先にどうぞ

お先に失礼します

お疲れ様です



発想の転換も大事

心の免疫力を上げるも下げるも自分次第

心の健康を維持するための心得として、睡眠や入浴、運動、カラオケ、旅行など自分に合ったストレス解消法を生活に取り入れましょうとよく言われます。もちろん、このようなことを習慣化することも重要ですが、それ以上に大切にしていきたいのが「考え方」です。考え方、それはその人自身であり、人生を表します。

つつい口をついて出てしまう「どうせ」や「今さら」などの口癖は自分への暗示のようなもの。その考え方の癖を、この機会にぜひ変えていってみませんか? 不平不満を感謝に置き換える、ピンチをチャンスと捉える、変わらないことに固執せずに変えられることに目を向ける、完璧を求めすぎないなど、発想の転換をしていきましょう。

例えば、時に人は自分は変わらないのに相手には変わって欲しい(しかも、自分が設定した高いレベルまで)という矛盾を持っています。相手がレベルに達していない場合、その努力への感謝を忘れ、ストレスを感じることも。こんな時は、相手への期待を諦めることが自律神経を整え、心の免疫力を改善することになります。諦めた後、相手が何か変われば、それはオマケなので感謝の気持ちが湧いてくるというもの。面白いですね。

そして、当たり前のことですが、感謝や労い、挨拶などの声かけも大事。こんなひと言を増やしてだけで、世界は変わってくるというものです。また面白いお話として「人間関係以外に感謝の対象を変える」発想の転換も試してみてください。例えば、朝の目覚めが良い、心臓が元気に動いている、夕日がきれい、食事がおいしいなど、日常にあふれるプラスの出来事の数々です。誰もその感謝をあなたから奪うことはできませんから。

ワンポイントアドバイス!

心の免疫力アップにおすすめの栄養素

最後にワンポイントとして、心の免疫力アップにおすすめの栄養素をご紹介します。

まずはカルシウム。カルシウムが不足するとイライラの原因になります。骨まで食べられる小魚類をはじめ、大豆食品や乳製品を意識してとりましょう。またカルシウムの吸収を助けるためには、魚や干しいたけに多く含まれるビタミンD、ナッツ類や大豆食品、干しひじきに多く含まれるマグネシウムも必要です。ここでもやはり古き良き日本文化である和食を見直すことになりました。

今回も皆さんの「しあわせNavi」になっていれば、私もしあわせです。

プラス感情が「心の免疫力」をアップ
まず、笑ってみよう!

