

百人委員会 健康部会  
からのお知らせ

☆セルフケアのすすめ

皆さんこんにちは。健康部会長・ヨガインストラクターの小池陽子です。暑い日が続いていますが、体調は崩されていませんか？

そんな時こそ「セルフケア」をお勧めします！セルフケアとは、自分で自分の健康を管理することを言います。



きるほど安定してあり恵まれた国です。

そのため、何かあれば病院に行つて診察してもらつた習慣がついており、自分にあつた身体のメンテナンスをすることは、苦手な人が多いようです。

☆心と身体のバランスを

昨年「ほのほのフェスタ」でおこなつた体力測定の結果では、柔軟・握力に比べてバランス力が弱い人が多くみられました。たしかに現代人はバランスを取るのが極端に苦手だと言われています。体のバランスだけでなく、心と身体のバランスを保つことが苦手な人が多く、コミュニケーションや仕事と遊びのバランスなどにも影響が出ているそうです。心と身体のバランスを保つためにも、セルフケアが必要です。



セルフケアの方法は、色んなものがあります。例えば、トレーニングやマッサージなどです。

トレーニング法の一つであるヨガは、心と身体をつなぐ効果があり、バランスを整えるためには最適な方法だと思えます。ただ私は、ヨガは万能ではない、と考えます。

トレーニングという観点から健康を考えると、走るこ



とやウエイトトレーニングや好きなスポーツも必要です。けれどセルフケアをする際だけでなく、何に關してもそれだけに頼るのはよくありません。情報社会の世の中、〇〇が良いと聞くとそればかり取り入れてバランスを崩してしまつ人もいるのではないのでしょうか？

セルフケアを行う際に、重要なことがあります。それは、自己への気づきです。

これは今の自分がどういう状態で、どうあるべきか？そしてどんな自分になりたいのか？ということに気づくことです。そのため、そのためには、感じる力、受け入れる力が必要です。



☆自分自身のために

運動やヨガを通して自身を理解していくためには、何となく情報に流されて行つ

のではなく、自分の決断により実施していくことが必要です。それにより様々なことを乗り越える自信が持て、「自立」したセルフケアを身につけることができ、未病改善へとつながっていくのです。

まずは、自分自身の状態（体調・体力・気持ち等）を見つめて、毎日の暮らしにも改めて意識を向けてみましょう。ふだんの何気ない癖や習慣に気づくかもしれません。



百人委員会健康部会では10月に開催される「ほのほのフェスタ」に向けて色々なセルフケアのご紹介をしたいと思つています。まずは、自分を知るための小さな一歩を心がけてみてください。日常生活にたくさんヒントがかくされていますよ！



来月号は、実際の動き方を紹介します。お楽しみを！