

つ(あいさつ)

桃の花や菜の花で春を感じるこのごろです。

皆様、おすこやかに過ごしてでしょうか。

いつも「神秘の健康カ」をご愛用くださり、ありがとうございます。

またまた余寒は残りますが、三月の音が聞こえると気分は花咲く季節です。

三寒四温を繰り返し、冬枯れの雑草は若草に、樹木に新芽が吹き出します。

終雪、終氷はもう間近。自然は素晴らしいは掛けて季節を進ませてくれます。

春への変化は、地球の公転面に対する地軸の傾きが大きくなるため、日照時間が長くなるということに過ぎません。見えるものだけを見るならば、春が来て温かくなるのも、夜が来て星が見えるのも当たり前です。知ることが増えると、当たり前前の方が多くなります。しかし、逆に、当たり前前の中身は知らないことが多いものです。健康も、わからないことが多いものです。

健康診断表を指標に健康管理をしていれば、健康になれると考えます。

けれども、数値が正常でも不調を感じる場合があります。健康診断で一つ問題なのは、メンタルな部分の健康状態がわからないことです。脈拍や血圧、胃腸の働きなどをコントロールする自律神経の状態は見えません。

春は自律神経が健康に深くかわるといわれます。春に乱れやすい自律神経を正常にするには、運動も良いそうです。適度な運動は関節や筋肉の老化予防になりますし、生活習慣病の改善やストレス解消にもなります。運動、食事、睡眠のリズムが整うと気持ちも安定するものです。身体が少しくらい不自由になっても心が健康であれば、「動こう」という前向きな気持ちから生きる術を見つけてようと思います。しかし、気力がなくなると、動くことすら難しくなります。

最近、京都でもオーガニックのお店が増えましたが、若い世代の間で自然素材のせっけんや化粧品が人気です。心がほぐれる香りでリラックスできます。今世紀、企業を経済活動に大きく影響する疾患が精神疾患だといわれています。

(裏に続きます)

ストレスが当たり前の社会にあて、自律神経の乱れから不調を訴える若者が自然回帰に向かっているのでしょうか。

目には見えない心の健康にも気を配りたいものです。

老いることを「成熟」や「悟り」と必要以上に美化するのではなく、老いを真正面から受け入れながらも、ちょっと抵抗して若々しく生きたいですね。そのために正しい精神を支える自律神経の安定が大切になってくるのです。

身だしなみを整えたり、かっこよくありたい、華やかでありたい、そう願ってお酒落をすることは、安直なようですが自律神経の健康に良いそうです。

遊ぶをせんとや生まれけむ、戯れせんとや生まれけん。

遊ぶ子供の声きけば、我が身さえこそ動くがられ

『梁塵秘抄(りょうじんひしょう)』より

人生は、たった一度です。笑うこと、楽しむこと、感動すること…

そのエネルギーを絶やさぬよう、知恵をしばって逞しく生き抜きましょう。

皆様のご健康をお祈りいたします。

金丸高麗人参株式会社

お客様係 久郷直子

