

人生を健康で過ごすには

どのように生活すれば健康に過ごせるのでしょうか？自動運転、掃除機、スマホ、AI の発達などで便利になり、生活環境が刻々と変わる現代において、便利さを享受するあまり、知らずに身体を犠牲にしています。そこで、整体師の経験に基づいて民間の知恵や個人的な知見を述べます。これを参考に少しでも安心して生活してもらいたいと考えます。

- ・ 1 有酸素運動を取り入れて体温を上げましょう。
{冷え症・血流障害・各種病気の予防}
- ・ 2 有酸素運動以外でも、背筋を伸ばして肺を鍛え（歌・吹奏楽等）ましょう。
{肺・呼吸器疾患・各種病気の予防}
- ・ 3 有酸素運動が無理でも内股の筋肉を鍛えておきましょう。
{泌尿器関係の障害予防}
- ・ 4 事務職や立ち仕事等の動かない職場は、特に足・足首を使った運動をしましょう。
{下半身の冷え性、浮腫み、動脈瘤・静脈瘤予防}
- ・ 5 水分の摂取は、こまめに行いましょう。
{糖尿病・腎臓病・人工透析等の予防}
- ・ 6 歩行姿勢を見なおし膝を上げて歩くようにします。
{膝関節症・泌尿器系障害の予防}
- ・ 7 多くの場面でストレスを受けても身体の動きを止めないでください。
{各種のガン予防}
- ・ 8 梅干しをなるべく食べるようにしましょう。
{他にもニンニク、納豆、海藻類などあります。}

まとめ

身体を動かすことを常に心掛けて生活してください。一定の動きばかりをされる方は、リフレッシュも兼ねて他の動作をするようにして身体全体に血液（体液）を巡らせてください。体内の血液・体液は、身体になくっては、ならないものですが、傷みやすいものです、なるべく循環を早くして老廃物を体外へ排出し、酸化を防いでください。