

近年、わが国は高齢化が進み、認知症や要介護者も増えています。そのため、中高年になると健康で長生きすることをお願い、何らかの健康法を実践するようになります。

人それぞれの健康法がありますが、その方法を間違えると健康を損ねてしまうことがあります。

健康を保つのは適切な生活習慣です。特別な健康法を熱心に実践しているから良い、というものではありません。悪い習慣があれば不健康にな

技あり！

ほねつぎの

健康術

20

良い健康法とは？



ります。自分の悪い習慣を改善できる健康法が「良い健康法」ということになります。

接骨院には、いろいろな場所を痛めた患者さんが来院します。運動不足や体が硬くてけがにつながった人、肥満が原因で膝を痛めた方も来ます。けがの予防にも日常生活習慣の改善が必要です。

暴飲暴食が原因で肥満の人は、低カロリー食、糖質制限食、禁酒などが良いわけです。運動不足の人にはウォーキング、ジョギング、気功、太極拳などをお勧めします。

風邪をひきやすく、冷え性などの皮膚機能低下がある人には、乾布摩擦、冷水摩擦、日光浴が良いでしょう。スト

レスが多く精神的に不安定な人は、座禅、自己催眠などの精神修養になる健康法が良いようです。自分の体の弱点や課題をきちんと知り、それを補うための生活習慣こそが正しい健康法だといえるでしょう。

(岩本芳照)

次回は28日掲載予定