

柔道整復師から学ぶ

コツコツ健康術

30

楽しい会話で免疫力をアップ

寒い季節は体調を崩さないようにと屋内に閉じこもりがちですが、健康維持には外に目を向けることも大切だと私は考えます。なぜなら私たちの体に備わる「自然治癒力」を高めることにつながるからです。

柔道整復師が開業する接骨院や整骨院には日々、骨折や脱臼した患者さんが来院されます。そういう場合、変形した患部を

手術ではなく元の位置に戻して固定するのが私たちの行う治療です。あとは患者さん自身の力でどんどん治っていきます。誰にもすばらしい自然治癒力が備わっているからです。

自然治癒力を発揮するには、免疫力を高めることが大切です。その点、誰かと楽しくおしゃべりすることは、精神に活力をもたらします。

また、たとえ難治性の病気を抱えていても、他者を思いやる利他の心を持つこと。そこから生まれる共感と希望の対話によって、勇気と元氣は湧き出てきます。これもまた免疫力を高める助けになると私は思うのです。ですから天候の良いときは外に出て、人と接し、話をすることをお勧めします。

とはいえ愚痴や悪口はかえって心と体にマイナスの影響があるといわれています。ご注意ください。



今月は
鳥取県・岡村清史
の担当でした