

柔道整復師

から学ぶ

コツコツ健康術

29

健康法はやり過ぎにご用心

秋といえば「食欲の秋」に「スポーツの秋」。しかし現代社会では「それっ」と飛びつくのも考えものかもしれません。

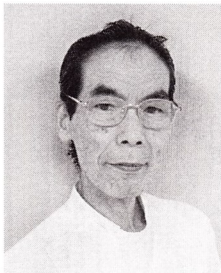
食べ過ぎ、寝不足、運動不足は現代人の深刻な健康問題です。中にはこの三拍子がそろった人もいるようです。そういう人がいきなり過剰な食養や運動を実行すれば、体に大きな緊張や負担をもたらしかねません。

昔は一気に力を出し切ることを指す「一旦馬力」という表現もあつたようです。「火事場のばか力」などとも言いますね。そうしたその場限りの頑張りや無理は、年齢とともに体がだんだんと耐えられなくなります。

情報過剰な昨今では「体にいい」とされるのが氾濫しています。けれど私はそれらをやり過ぎてしまうのは、かえって健

康によくないと考えています。そして患者さんには健康法を足し算していくのではなく、むしろ引き算的思考で捉えることをお勧めしています。

日々の生活で大切なのは、年相応にコツコツとまめに動くこと。ほどほどに社会とコミュニケーションを保つこと。常に勉強する姿勢を忘れず、なるべく現役でいること。この三つを大事にすることが、何よりの健康法ではないかと思えます。



今月は
三重県・岩本嘉生
の担当でした