



園長だより



先日の運動会では、園児たちの頑張っている姿が見られました。また、保護者の皆様の助けもあり、無事に終わることができました。皆様の協力を感謝いたします。ありがとうございました。私はリレーで久しぶりに走ったら、翌日筋肉痛になりました。日頃の運動不足のせいだと反省しております。

ところで、皆様は NEWSTART という健康法をご存知でしょうか。健康的な生活を送るために必要な 8 つの原則の英語の頭文字をとったものです。説明いたします。

Nutrition (栄養) 穀類、ナッツ、豆類、野菜、果物、海藻類で構成された食事は良い血液を造ります。ガソリン車に軽油を入れても、エンジンが壊れてしまうように、体の健康のためには健康的な食事をとらなければいけません。Newstart 健康法は菜食料理を勧めています。

Exercise (運動) 「運動は血行を促進し、老廃物の排泄を助けます。特に屋外での運動はストレスを軽減し、睡眠や消化の働きを助けます。また運動は精神を爽快にし、各組織の機能を高めます。」

Water (水) 人間の約 70% が水分です。「きれいな水を十分飲むことは組織を浄化し、活力を与え、血液循環を促進します。体重 × 40ml が最低必要量です。」アメリカの医師学会誌によると、高齢者が水分を十分に摂取するだけで、入院期間が何千日も少なくなり、医療費が何百万も節約できるのだそうです。これは高齢者だけでなく、すべての人に当てはまります。

Sunlight (日光) 「毎日最低 30 分程度の日光浴は非常に有益です。日に当たることはストレスや緊張を和らげ、思考力を活発にします。また、血圧を下げ、抵抗力を増し、睡眠を助けるホルモンの分泌を促します。」

Temperance (節制) 食べ過ぎ、偏食、アルコール、タバコ、カフェイン、過労、などは避けましょう。その他の物も、たとえ良い物でも取り過ぎたり、やりすぎると、体に害になってしまいます。

Air (空気) 「新鮮な空気を十分に取り入れることは大変重要です。きれいな空気を十分供給された血液は、各組織を活気づけます。深呼吸を励行し、室内の換気に心を配りましょう。」

Rest (休息) 睡眠不足になると、「睡眠の負債」が借金のように溜まっていくそうです。21 日間の研究で、6 時間睡眠の人は生産性が 55% も下がったそうです。また、16 時間～18 時間起き続けた状態は血中アルコール値 0.08% の人と同じ状態なのだそうです。

Trust (信頼) 心と身体はつながっています。患者に治療薬を本物の薬だと思わせて飲ませ、実はただのビタミンなのに、患者が本物の薬だと信じて飲むので効果が出ることをプラシーボ効果と呼びます。自身を超えた存在に出会い、ゆだねる時に、希望や平安があります。これらのことを実行し、健康な生活をしたいですね！

2017 年 9 月 29 日

石川三育保育園 園長 ミラージョエル

(引用は日本健生協会のホームページ <http://henkou-8.org/newstart.html> からです。また、福音社の「トータルヘルスへの 12 の鍵」という本を参考にしています。)