

日々の生活習慣

一日一日の積み重ね、一步一步がその人の一生です。100歳生きた人は、365日×100年=36500日生きたということなのです。日々の考え方、生活習慣がその人の健康・病気、一生を決めています。毎晩ベッドに入る前に、今日は幸せな一日だった！昨日も幸せだった！感謝！感謝！と思っている人は幸せな一生を送る人だと思います。

我々人間は人と人との間に言葉を交わして(コミュニケーション)生きています。けして一人で生きているのではなく、お蔭様の世界に生きています。そこで毎日、次の三つのことに気をつけると楽しい人生が送れます。

一番目は「生活に対する心構えと人とのコミュニケーション」についてです。

日々の生活は気持(感謝・奉仕・前向き)の持ちようによってガラッと変わってきます。そこで、
 ■いつも「人に有難う！」と言い、「人から有難う！」と言われることをするように心がけるといいです。次に、
 ■いつも生きがい・趣味や夢を持って、物事を全て前向きに考えるようにしましょう。これから全て旨いく！・・・いつも自分に言い聞かせているとよい方向に動きます。自分の生命力、運命を信じ前に一歩進むと新しい展開が開けてきます。また
 ■「幸せ」についてですが、「幸せは自分の考え方一つだと思います」。「自分は幸せだと思った人が幸せで、自分は不幸だと思った人が不幸なのです」。幸せ・不幸せは金銭やモノなどが決めるものではありません。どんなに財産を持ち(物質的に豊か)、他人からは幸せそうに見える人でも、心が満たされず自分は不幸だと思えば、その人は不幸なのです。反対にこれといった財産はないが、友人が一杯いる、ゆったりした時間が持て自分は幸せだ・・・と思っている人は幸せなのです。「幸せ・不幸せ」はあなたの心が決めるのです。

二番目は「命の源泉・食事」について、食事は人を健康にしますが、病気にするのも食事です。日々の食事習慣が人の一生を左右するといっても過言ではありません。

食事はおいしく、感謝していただきましょう！医食同源とは良くいきました。正しい食事をとることにより健康な身体を維持できるのです。薬・サプリメントなどに頼らず、食で血流の良い代謝のある健康体を作りましょう。

- 何を食べたらよいのか、野菜・魚介類・発酵食品を中心とした日本食が日本人にはあいます。
- どう食べたらよいのか、食べ物をいったん口に入れたら30回は噛みましょう。
- 食べる順番も大事です。まず野菜(生野菜・温野菜・煮物・蒸し物などの食物繊維)から食べる→次に魚や肉(蛋白質)→最後にご飯とみそ汁(炭水化物)。炭水化物を先に口にすると血糖値が急速に上がり糖尿病を引き起こします。
- いつ食べるのか、朝昼晩 規則正しく食べる。
- どういう料理法がよいのか、生か煮物、焼き物、蒸し物を中心。揚げ物・炒め物は細心の注意が必要です。

古代から日本人は日本食を食べて命を長らえ、胃腸が日本食に合うように出来上がったままです。戦後、大腸がんが急増してきました。その最大原因は欧米人が好む肉食にかたよったからです。欧米人と違い、日本人の胃腸は肉食中心な構造になっていませんので・・・肉を食べる場合は和食とのバランスをとりほどほどが大事です。

和食、野菜を中心に海藻類、魚貝類、発酵食品、果物などかつての日本人が食べていたものを中心にししましょう。料理方法は塩分と油には気をつけ、生、煮物、焼き物、茹で物を主に、揚げ物・炒め物などは要注意です。

あくまでも和食を中心に、戦後日本に急速に入ってきた欧米食の良いところをバランス良く取り入れることです。

欧米から入ってきた加工食品の摂取にも細心の注意が必要です。

最近、太り気味の人を多く見かけます。食事の量と運動のバランスがとれていないのです。食事の量が運動量を上回ると過剰な摂取量が脂肪となって太るのです。運動(歩き)不足なのです。運動量が少ない場合は食の量・内容を見直、いつも食事量=運動量を意識する生活が大事です。昼食時にお腹が空いていないのに時間が来たからと言って食事をしたことはありませんか？ こういう時はトマトジュースを飲むとかして一食抜いたほうが良いのです。すると夕食時には空腹になりおいしく夕食がいただけます。空腹感がないときは思いっきり一食を抜くことをお勧めします。

三番目は意識して日々、身体を動かすことです。人間の身体は楽をして使わないと自然と退化するように出来ています。

シニアの方が入院し一週間ベッドに横たわり歩かないと、その後、一人で歩けなくなるそうです。恐ろしいことです。手足を使って歩いたり、作業をしたり、俳句を作ったり将棋・碁などを楽しみ脳を活性化させることが非常に重要なのです。まず基本の基本は「歩く」ことです。ウォーキングは手足の運動だけではなく脳の活性化にも効果があります。たまに歩くのではなく日々歩くことを習慣化することが重要です。日本ではシニアの「歩き=ウォーキング」が話題になっていますが、海の向こう、ニューヨークで活躍する多くのモデルさんたちはスタイル美人を保つために「歩く」ことを心がけているそうです。大切なことは日常生活の中でいかに身体を動かすかで、特に意識して歩くことをお勧めします。「歩き」は全身運動で血流が良くなり気分が良くなります。これはすべての人に共通します。