

---

# 健康維持のために意識する7つのこと

---



健康に気をつけたい、と思われる方でも実際に何を注意したらいいのかよくわからないという方もいらっしゃるかと思います。

今回はそういった人のために、簡単ではございますが、当店が考える健康の7つの項目を挙げさせていただきました。ご参考になれば幸いです。

## 1.睡眠

睡眠時間ももちろん大切ですが、睡眠の質も同様に大切です。

睡眠の質を上げる工夫といたしましては、夜中にブルーライトを控えること、朝日を浴びること、夜の食事は遅くしないことなどがあります。またそれ以外にも寝具を整えることも大切です。枕であったり、マットレスであったりと自分にあったものを選ぶことで睡眠の質を高めることができます。

---

## 2.食事

人によっては1日2食であったり、1日1食であったりします。食事の回数は現代社会では1日3食が基本となっておりますが、ひとによっては見直しを図ることで健康になった方もいらっしゃいます。

また個人個人でアレルギーなども異なるため、どのような食事を摂るのが良いのかを検査するとなお良いかと思えます。最近では遅延型アレルギー検査キットなどの検査キットがAmazonなどで売っておりますので、そういったものを活用してご自身の特性を分析するのもよろしいかと思えます。

あとはよく噛むことです。食事の基本ではございますが、現代の忙しい社会ではあまり噛まずに食べてしまう人も増えてきております。噛まないほど胃腸に負担を与えますので、噛む意識をすることも大切です。

## 3.運動（デトックス）

アスリートのように運動する必要はありませんが、適度な運動を定期的に行うことは大切です。じつは汗からしかデトックスできない成分もございまして、こういった運動は筋力増強だけでなく、デトックスという観点からも良いのです。

現代社会では、知らず識らずのうちに、かなりの添加物やプラスチックを体内に吸収しています。そういったものを意識的にデトックスすることもとても大切です。黄土よもぎ蒸しを始めとしていろいろなデトックス方法がございまして、こういったものも定期的に行うことがよろしいかと思えます。

## 4.考え方（メンタル）

健康な人とそうでない人とで、考え方が異なるという統計結果もございまして。健康な方は、比較すると、ポジティブな考えの人が多いようです。ただネガティブな方でも、いろいろな考え方の手法を学ぶことで、一見ネガティブに見えることでも、そこからポジティブな面を見出して行く人も多くいらっしゃいます。

考え方については、最近アドラー心理学などの本や、Youtubeでの動画でいろいろなものがございまして、様々な考え方に触れることで、知見が広がり、メンタルが変化してくるかと思えます。

---

## 5.住居

住居を整理することも大切です。ごちゃごちゃしている部屋より、整理整頓されている部屋のほうが運氣が良いという風水（易学）の統計結果もございます。

簡単にできる整理整頓術なども本や動画でございますので、そういったものを少しずつ取り入れてみると、より快適な居住環境が整い、健康にも良い影響を与えるかと思えます。

## 6.付き合う人々

どういった人たちと付き合うかというのも、健康には影響するかと思えます。全然正確が合わず嫌がらせをするような人たちとは距離を置くべきかと思えますが、仕事などでなかなかそうも行かない場合もあるかと思えます。

しかし、現代ではそういった場合でも、数多くの解決策がインターネットに転がっています。本や動画もございますので、そういったものを利用して解決を図るのが良いかと思えます。

あとは新しいチャレンジをしている人とは定期的に会うことで、いろいろな刺激を受けるので個人的には面白いかと思っております。

## 7.楽しみを見つける工夫

実はこれが一番大事でないかとも思っております。人生において、退屈する時間というのは割と健康に悪影響を及ぼすと思っております。

楽しみを見つける工夫年といたしましては、いろいろな本を読んだり、いろいろなコミュニティに参加してみたりと、本当に様々な方法がございます。

しかし、結構多くの方は、すぐ始めてみて合わないと思ったからすぐやめたという繰り返しに陥っているようにも思えます。本当の楽しさというものはある程度はその物事を行ってみないと見えてこないものです。そういった意味でもなにかやってみようというときには1ヶ月位はそれに集中する意識も必要なかと思えます。

3週間で習慣が変わるとよく言われます。まず3週間、その物事に集中してみると、始めたときにはわからない意外な面白さが見えてくることが多いように思えます。そしてそういった意外な面白さが発見できるようになると、他の物事もだんだん面白く見えてくるかと思えます。