

23・9・12

S46年機

械卒 黒澤映夫

1. 健康とは？

WHO「世界保健機構」が昭和23年に定義して

「健康とは 完全に、身体、精神、および社会的によい「安定」状態であることを意味し、単に病気でないとか、病弱でないということではない」

2. 健康への関心

高校2年：蓄膿症入院手術

大学2年：輸尿管結石入院手術、他

肉親の早世：母、長兄、父

一病息災

3. 健康法・思考法との出会いと実践

□健康法

- ・導引術：人体の気血の流れを促進し自然治癒力を開発する
- ・西式健康法：背柱・腸の運動、水飲み、よくなる信念

□思考法

- ・中村天風：積極的観念、天風会
- ・安岡正篤：古典に立脚した啓蒙家、師友協会
- ・小林正観：ありがとう

あさ起床して洗面から就寝までの健康行

4. 健康の要因

因果応報、生活習慣

□身体 of 健康

- ・食事「食事養生」

自分にあつた食事「年齢、人間、日本人」

身土不二「地産地消」、旬食、生食

腹八分目、野菜・海草・豆・キノコ、水飲み、サプリメント

- ・日常生活活動「立ち居振る舞い」
- ・肉体の恒常性維持強化「筋肉、関節」

散歩、運動、鍛錬、衣服

- ・免疫、内臓の鍛錬

呼吸法、外部「代用」刺激

□精神・心の健康

- ・人生の生き方

自利利他、進化向上、健康の目的？

- ・心の持ち様

感謝、夢

□家族、友人、サークル仲間の存在

5. 治療

病状＝自然治癒力の発現現象

発熱、下痢

病因への対処＝治療

6. 他