

楽しんで

趣味に生きる。

生きがいのある人生を

自分らしく

趣味で豊かな人生を



本誌「ヴィサン」のコンセプトに
びつたりの今回の特集「趣味で豊か
な人生を」には、会員の皆様から、
たくさんアンケート回答をいただ
きました。誌面に限りがあるため、
一部を紹介するにとどまりましたが、
趣味を持ち、いきいきと毎日を通
している様子が伺え、とても楽しい
企画になりました。

いきいきと生活するためには、身
体的な健康が一番。そのためには食
事や運動が大切なのももちろんで
す。さらに家庭生活や地域生活にお
ける趣味や学習などによってもたら
される精神的な充足。「生きがい」と
呼べるものがあれば、より楽しく、

充実した人生を送れるのでしよう。

今回は、音楽、手芸、運動などに
分けて紹介しましたが、多くの皆さ
んは一つといわず、いくつもの趣味
を同時に楽しまれ、また、その種類
は多岐にわたっています。

しかし、それに打ち込む目的は、
健康づくり、生きがいづくり、仲間
づくりなど、いくつかの回答に集約
されていたのも特徴的です。

人生の成熟期

だからこそ始めよう



人生の後半に差しかかった頃に、
ふと今までは違う何かを感じたこ
とはありませんか？ 道端に咲いて
いる草花に目を留めたり、何気ない
会話に喜びを感じたり。また、若い
頃には感じなかったことに、何かを

強く感じたり、わからなかったこと

が不思議と見えてくるようになった
り……。まさに、人生の成熟期ゆえで
はないでしょうか。そんな時期こそ、
新しいことにチャレンジする時期か
もしれません。

人生の折り返し地点からが、本当
の自分の時代といわれています。そ
れまで仕事や家事、育児、または介
護などに忙しく、自分を振り返るこ
ともせずにきた方も多いでしょう。
しかし、人生85年といわれるこの時
代。まだまだたっぷりある時間を、
自分自身のために使ってみてはいか
がでしょうか。「ゆとり」があつて初め

て、手に入れることができる幸福。
80歳を過ぎても元気で、人生の句を
楽しんでいる皆さんは、本当に輝い
ています。

人と出会うことで 元気になる



趣味や活動そのものはもちろん、
それを通しての「人との出会い」を
楽しみのひとつにあげる人がほとん
どのようです。出会いは、刺激であ
り、感動です。素敵な人と出会えば、
心も体も元気になります。時には煩
わしい人づきあいもありますが、そ
れを乗り越えたときにこそ、本当の
仲間に出会えます。

ある方は、「人に誘われたら、まず
は黙ってお誘いを受ける」、そう決め
ているそうです。何でもやってみる、
人と交わってみる、そうしているう
ちに、自分の大切な場所、大切な人
が自然と見えてくるといいます。好
きな人と、好きなときに、好きなこ
とをする。それができれば、いうこ
とはありません。素敵な人と出会え
ば出会うだけ、楽しい人生が待つて
いるのです。

社会のつながりの中で 存在する自分



多くの方は、「自分が楽しく、かつ、
ちよっぴり社会のために役立てたら、
こんなにうれしいことはない」と
言います。社会貢献という「生きが

メタボリックシンドロームの予防・行動変容編

メタボリックシンドローム(以下「MS」)の撲滅には食事と運動の両面からのアプローチが大切で、それぞれのチエックポイントについては、前々回(食事編)、前回(運動編)をご覧ください。今回は、「わかっちゃいるけど続かない…」を「続けられた! 変わった!」と喜べるようにするための「ツツ」についてお話しします。

「わかっちゃいるけど
やめられない」

「近頃、食べ過ぎなのよねえ…。忙しくて運動不足でさあ…」。

最近、ご自分の生活習慣の問題点をかなり詳しく理解されていて、その解決法をしっかりと知っている方々が増えていくように感じます。しかし、「知っている」方々の増加に比べて、「できる・やっている」方々は思ったほど増えていないようです。その結果がMSの増加なのでしょうか。

「できる・やっている」と胸を張るためには、MS、生活習慣(食・運動)や健康に関する最低限の知識を得ることが必要不可欠です。この知識の蓄積が、生活習慣を見直したり変えようとするキッカケ(動機Ⅱやる気)になるからです。しかし、このキッカケ(動機Ⅱやる気)だけでは長続きしません。おおよそ3日で消えてしまいます。そして、「あーやっぱ

Point 1

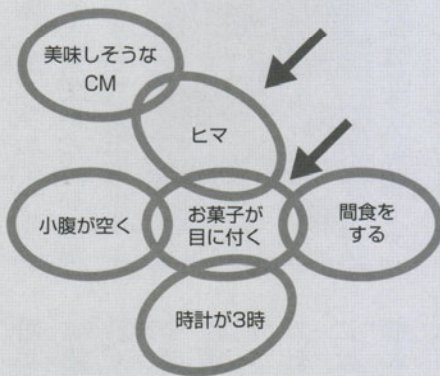
ポジティブ思考の すすめ 心の持ち様

「健康を損なうと、こんなに困ってしまう」というネガティブ思考ではなく、「この健康を維持増進できれば、こんなに素晴らしく、楽しいことを続けられる」と考えること。何事も前向きに考えることです。



前向きに!

【図1】 刺激統制法の例



「間食をする」という行動の前には、少なからずキッカケ(刺激)があるものです。そのキッカケを見つけ出し、コントロールできれば…。

上の例では、「食べる」前に「お菓子が目に付く」という決定的な刺激があります。もし、お菓子を手の届かないところにしまえば…。または「ヒマ」(=口が寂しい)が原因ならば、ノンシュガーガムやお茶を一杯。

【表1】 行動置換法の例

変えたい行動	置き換える行動
3時になると間食 タバコ (食後) (吸う状況を避ける)	→ 2時45分になったらウォーキングを始める → 食後の歯磨き、皿洗い、氷をほおぼる → パチンコ、ゴルフ、宴会を避ける 信号待ちで簡単30秒ストレッチング

メッセージ●都会育ちのモヤシっ子なので、厳しい環境には弱く、夏の暑さにはたてこまいでした。温暖化は非常に気になる事態で、省エネには積極的です。風呂の残り湯はもちろん洗濯に。トイレにもバケツでせせせと運んでいます。健康のためには「身体の省エネ」はダメなんですよ。(京極)

