

健康であることの重要性

健康はすべてではないし、思い描く理想の人生を送るための目的ではなく手段にすぎないのですが、健康を失うと相応なすべてを失うのが現実でしょう。自己投資の中で、勉強よりもご褒美よりも、最も優先度の高いものが健康に対する投資であると考えます。現代社会において、情報の洪水にスピード化、不透明な未来、経済不安の増加、地球環境の悪化など健康であり続けるには幾多の困難が存在するからです。

また、ここで指摘せずとも健康志向が高まっていると実感しています。そのニーズを満たす商品やサービスが増えていると感じます。ただ、多くの人が気づいて知っているだけの段階か、部分的な行動でお茶をにごしているのが現

状ではないでしょうか。多くの健康情報があふれ返っていることも混乱とジブシーを生む要因かもしれません。

自分が考える健康度を確実に高める3つの柱は以下となります。一つ目は酸化ストレスから守ること。二つ目は腸内環境を整えること。最後が、ミトコンドリアの質量ともに機能を高めること。

より健康であることは、自分のためのみならず、周囲の大切な人たちの幸福度も高めます。また、社会的にも生産性を生み出し、社会全体の持続可能性を高め、医療費の削減などを介して国を豊かにすることにもつながります。健康は自己実現と豊かな体験、社会貢献のために大きく寄与します。ぜひとも見つめ直してみませんか？

◆精神科・心療内科

フィールファインクリニック

院長 岡本 浩一 先生

044-967-1105

川崎市麻生区万福寺6-7-2 メディカルモリノビル5F



LINE

