

アバダンスサロン4回目動画ノート

4 回目の動画内容

1) プロローグ

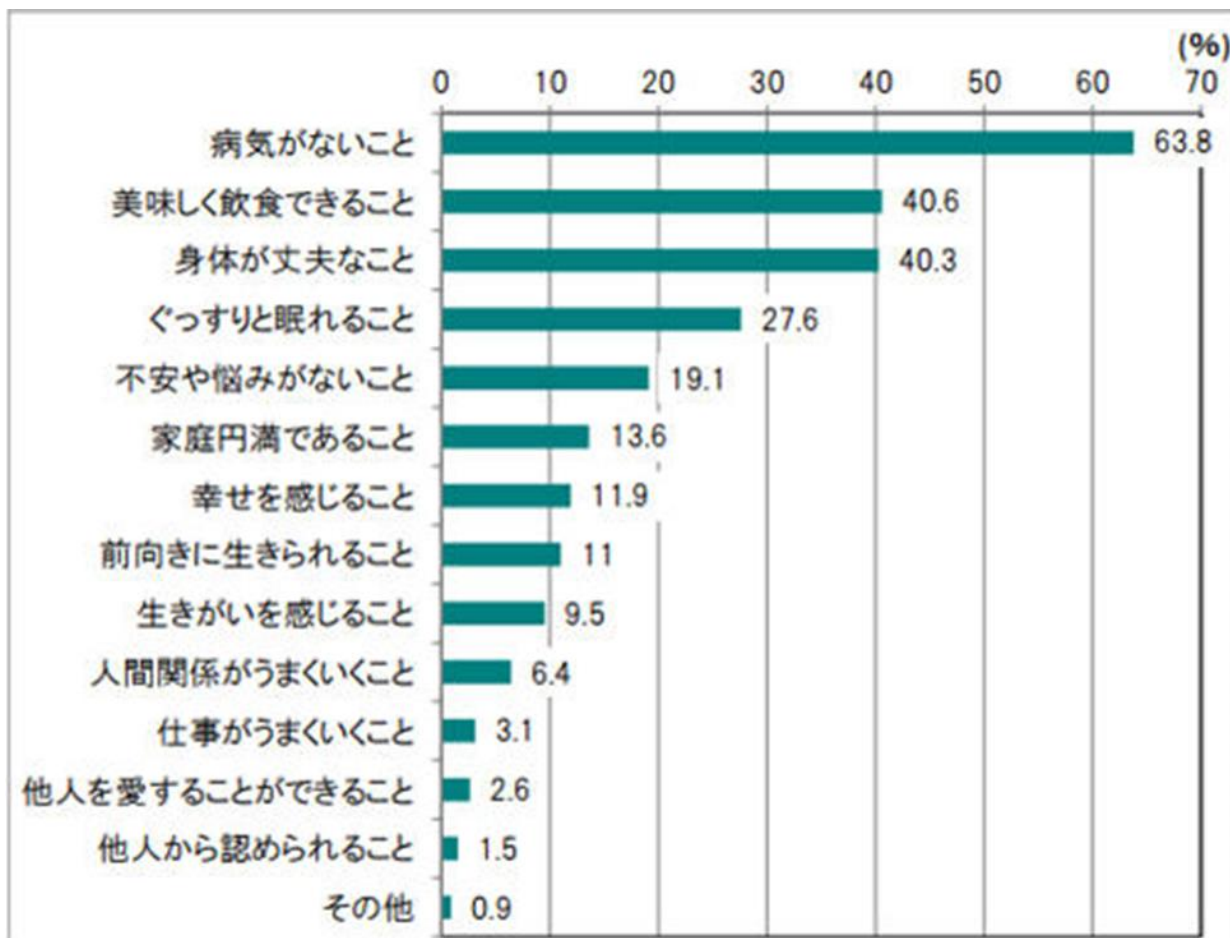
今日はカリキュラム4の「健康」についてお話します。
あなたにとっての健康とは？体の健康と心の健康にフォーカスします。
健康維持をするために（女性は美容も含めて、）何をやっていけば良いか？を明確にします。

2) 健康に対する意識

私たちが幸せで豊かな人生を歩むための土台が「健康」です。
みなさんの健康状態はどうでしょうか？

厚生労働省による平成28年の「国民生活基礎調査」では、「よい」が20.7%、「まあよい」が17.8%、「ふつう」が47.0%、「あまりよくない」が11.2%、「よくない」が1.8%となっています。
ふつう、まあよい、よいを合わせると、85.5%の人が健康だと自覚しているのです。

では、何を基準に「健康」だと判断するのか？「健康意識に関する調査」では、「病気がないこと」が63.8%で最も多く、次いで「美味しく飲食できること」が40.6%、「身体が丈夫なこと」が40.3%と、身体的な面が大半を占めています。



↑健康感を判断する際に、重視した事項（3つまでの複数回答）

3) 本来の健康とは!?

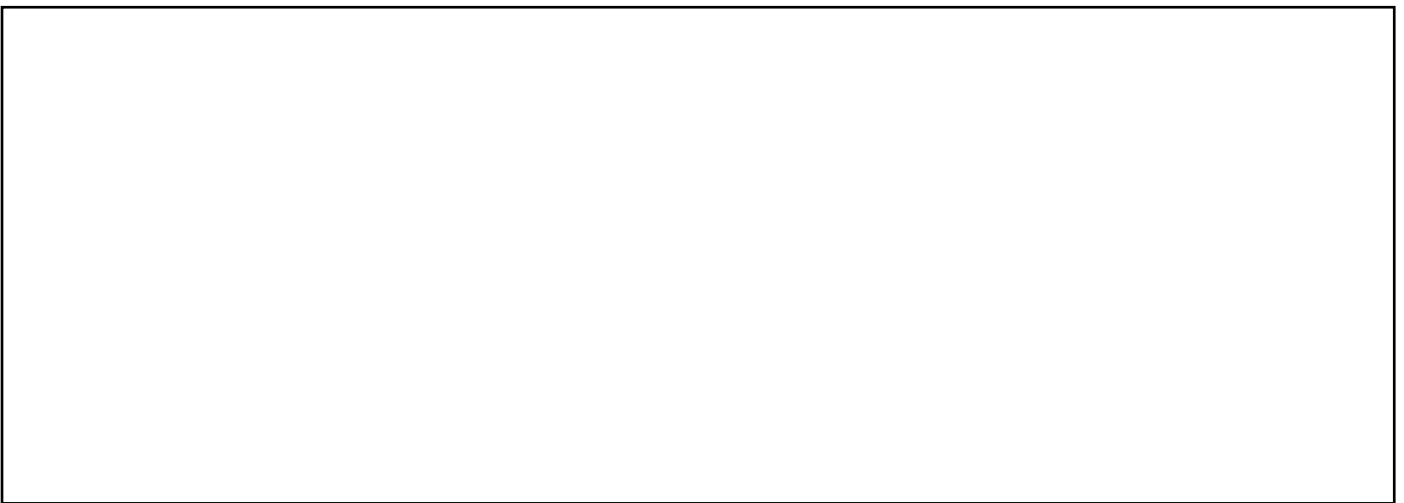
WHO、世界保健機関が定義付けている健康＝「健康とは、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態であり、単に病気がないとか虚弱でないということではない」

少しわかりにくい表現なので、日本のWHOの訳をご紹介しますと、
「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、
肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。

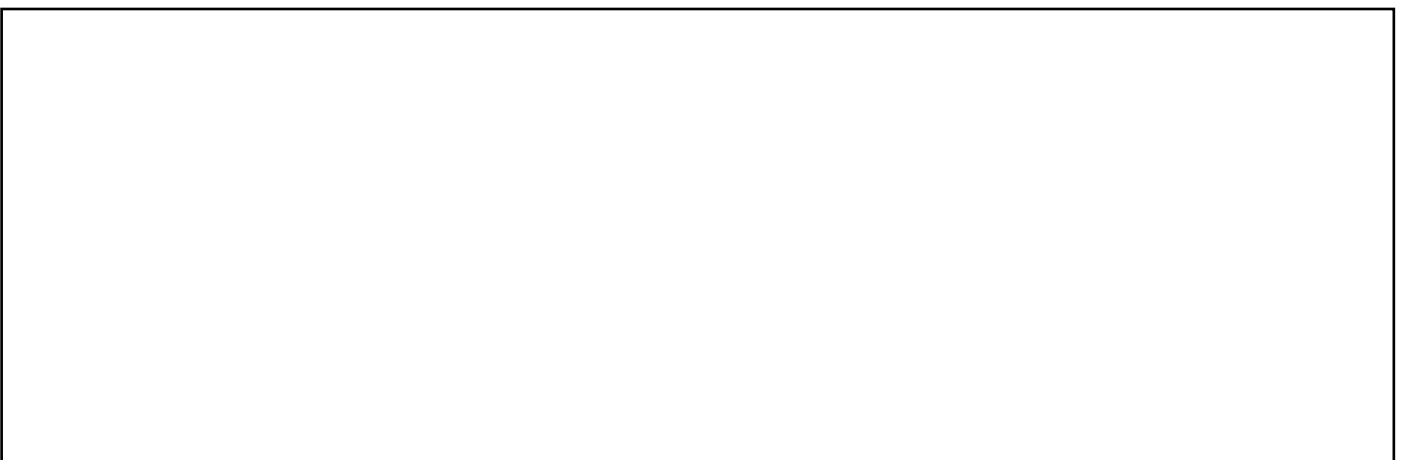
身体的健康、精神的健康、社会的健康の3つが揃ってこそ、健康と言えるという事です。

4) 3つの健康について

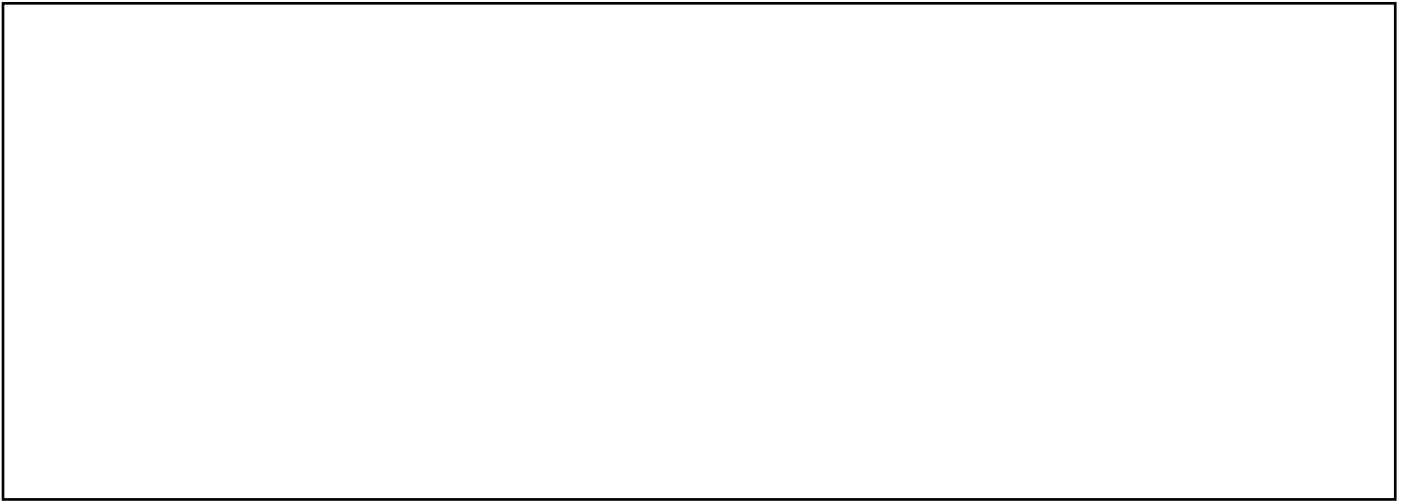
1. 身体的健康



2. 精神的健康



3. 社会的健康

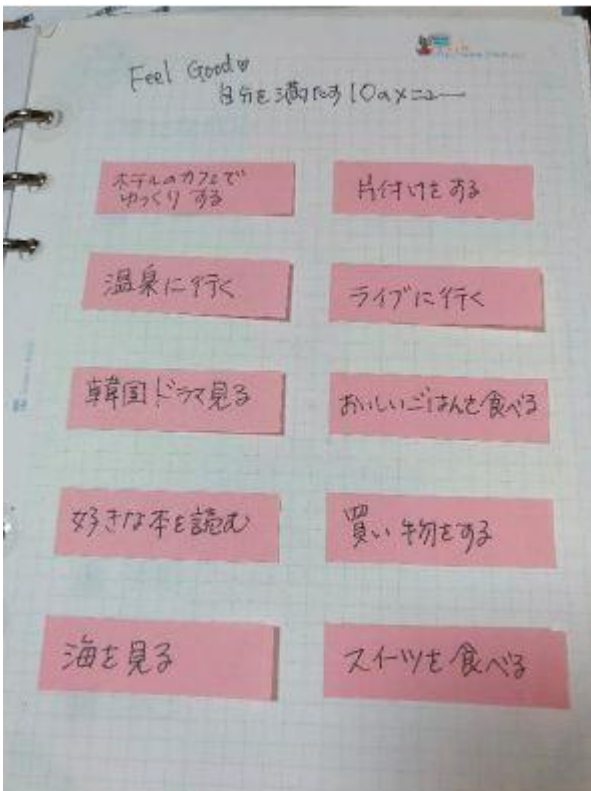


<参考>

- ・こちらのサイトで睡眠負債チェックが出来ます。

<http://www.nhk.or.jp/special/sleep/index.html>

- ・私の自分を満たす10のメニュー



5) 今回のまとめ

今日はカリキュラム④の「健康」についてお話ししました。

日頃は当たり前を感じている健康について、体の健康と心の健康だけでなく、

社会的な健康についてもお話ししました。

3つの健康を維持するために、出来る事を考えてみて下さいね。

6) ワーク

① 今回の気づきベスト3

② 3つの健康でやっている事、これからやろうとすることを書いてみて下さい。

③ 自分を満たす10のメニューを作ってみましょう。

Facebook メッセージでどうぞ！

<https://www.facebook.com/teruyo.tsutada>