



あけぼの建設 “げんき通信”



生活習慣の改善方法

その生活、5年経けても大丈夫ですか？

いつまでも健康であるために

...
いまや、人生100年時代。
あの人は、丈夫だよな、いつも元気！
という人、あなたの周りにいませんか？
年齢を聞いたらビックリ！
え、70歳なの？
いつもお元気だから、60歳ぐらい
だと思ってた。
という元気なシニアの方がいる一方、
あの人、いつもお疲れね、
まだ30歳そこそこでしょ...。
と、不健康に見える人もいませんか？

健康と言えば、

...
たんに、いま病気でなければ、
健康というわけではないですね。
WHO (世界保健機関) によれば
健康とは身体的・精神的・社会的
に完全に良好な状態である。
こんな感じでしょうか♪
身体的...フットワークがいい
精神的...気分がスッキリ
社会的...役にたっている
また、こんな健康の定義もあります。
各個人が自分のためにたてた目標
に到達するのにいちばん適した状態
(微生物学者 ルネ・デュボス)

不摂生の代償

...
若いころは、いかがでしたか？
少々の食べすぎ、飲みすぎ、
働きすぎ、遊びすぎでも、
健康にはそんなに影響がなかった
のではないのでしょうか？
でも、ムリした生活が長期に続けば
おそらく、もたないですね。
気づけば、生活習慣病と診断され
かねませんので、ライフスタイルは、
気をつけておく必要がありますよね。
5年先、10年先の自分が
いきいき&ハツラツしているために♪

毎月7日は、元氣チェック
定期的に
こころの健康状態を
チェックしましょう！

わかる！はかれる！見つめられる！
メンタル・チェックシステム
『マイ元氣』



<https://mygenki.net>

こころの健康状態			
8つの元氣レベル		調子	
8 元氣	スッキリ 元氣	(^o^)/	すっきり (快調)
7 元氣	わくわく 元氣	(≧▽≦)	すごくいい (好調)
6 元氣	いつもの 元氣	(^-^)	いいよ (順調)
5 元氣	そこそこ 元氣	(^-;) ;	そこそこ (不快)
4 元氣	がんばれ 元氣	(^-^-)	いまいち (不満)
3 元氣	なんとか 元氣	(-_-)	よくない (不調)
2 元氣	ミニ元氣	(>_<)	わるい (絶不調)
1 元氣	ノー元氣	(. .)	くるしい (要休養)

生活の見直しが必要な時 (= 6元氣の時)

「今日だけなら、まっ、いいか！」
と、いつも自分を甘やしてばかりに
なっていないでしょうか？

欲求を管理

人間には、安楽と充実の2つの欲求が
あるので、バランスに気をつけましょう。
①安楽：充実の割合を数値化する
②ワクワクする未来を描く
③その都度、かしこい選択をする

コツコツ改善させていこう！

長期の視点にたった理想を描き、毎日、
コツコツと積み重ねていきましょう。
・身体的な理想は？ルーティンは？
・精神的な理想は？ルーティンは？
・社会的な理想は？ルーティンは？

いまの元氣レベルが
「8段階」でわかります！
スマホがあれば「2分」で
元氣レベルがはかれます！
各レベルの解決策の
「ヒント」を見つけられます！
自分と、「他人」の元氣も
わかるようになります！
「無料」なので、いつでも、
何回でも利用できます！



発行：ファインドヘルス
お問い合わせ先↓
info@find-health.jp