



ポジティブで 長生きしましょ。

オリンピックまで、あと7年

笑う門に福

第8号
〇〇クリニック
編集部

首都大学東京健康福祉学部の准教授 蘭牟田洋美さんにより、ポジティブな情動を持つ人は2年後の健康状態にいい影響をもたらすという調査が紹介されています。ポジティブとは、広辞苑からの積極的、肯定的の意味。情動とは、何かが、起こった時の心の動きで、ポジティブな情動といえ、喜怒哀、愛慕、楽観がある。実験では、高齢

ブは、2年後もしつかり歩け、その割合はポジティブ情動が低いグループの2倍であった。しかも生存率もおおいに関係があったとのこと。人生ポジティブでいると、より健康でいられるという証明の実験です。今の自分の心の状態が2年後の自分の状態を創っていると言えるかもしれない。2年後までいかなくても今数か月先でも今

の自分の心の状態、ある程度創っていきけるなら、最近テレビでやっている「いつやるの？」は「今でしょ。」は今、笑いましょ。今、感動しましょ。今、楽観しましょ。というふうにも思えてきます。この内容には、健康管理とは、身体だけでなく、心理面も含めていくことが大事であって、これからの私達の生き方に大きな示唆を与えたいと思われると書かれていました。体重が間違っても、楽観的に！ということでしょうかね？

クリニックスの80歳代頑張ってます。月水金の〇〇さん。ただ今、東〇病院で心臓の手術をされ、頑張っておられます。80歳で手術をふみ切られたのは、趣味のコレクション集めのためだとか、すごく勇気がいたと思えますが、ただ今心臓以外の治療がされていますので、つくのスナップ一同元気に戻ってこれるのを、待っていますよ。火木土の〇〇さんは多趣味な方で自分でミニ本を作ったり、詩を書いて時々ス

くれます。〇〇さんは毎日忙しいと言っておられました。素敵な年のとりかただな、と感心します。編集員もこんな年のとりかたをしようと思えます。いくつになっても、私忙しいのと言えらるくらい。趣味があるって、ワクワクして、このポジティブ情動とやらに、大きく関係しているようにも思えました。つくのスナップももつと芸を磨かないといけないな、と思いました。