元気配信

元気とやる気のあなたに
健康は、その人の人生を大きく左右する。
もちろん自分の健康だけではなく、配偶者や家族の健康も同じである。
健康は肉体的だけではなく、精神的にも健康であり続ける事は、とても重要です。
精神的に健康でなくなると、肉体的にも病んで来ます。
最近うつ病が増えて来ています。仕事が忙しかったり、ストレスが溜まったり、さらに人間関係が希薄になり、相手の事を気遣う事が無くなっているのが原因かもしれません。
私が思う健康とは、体に良い事をしているか、とても単純です。
煙草は吸わず、お酒はほどほどに、寝る前の3時間ぐらいは食べ物を食べない、心の持ち方は、自分は幸せである、自分は運が良い、そういう事を常に言い続ける事だと思っています。
今、自分の人生で、朝起きて、仕事に行く。当たり前の事だが、健康だからこそ出来るのです。

常に健康の大事さを、大切さを忘れないようにして、毎日を過ごしましょう。

荒金