

## 学生時代に身に付けておくべき事 第15弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

### 今だからこそ「健康生活を送ろう」を考える

現在、世界が新型コロナウイルスで近代歴史始まって以来の大混乱が続いています、大多数の国が交流制限しかつ隔離を実施また不要不急の外出自粛等で対応しています。そうなる「社会との繋がり」・「人間同士の付き合い」がなくなり子供も大人も「運動不足」・「先行き不安」「ストレス発生」・「人間不信」等健康維持・生活維持に大きな影響を起こしています。このような状態が続くと「ストレス」が大きく身体に影響を及ぼす事になり、私も30数年前大きな病気で3回の手術・約半年の入院で眠れない日が続き当時病床で強度のストレスで将来不安となり死も考えました！それらの経験をふまえ今感じる事として

- 1) 身体健康→暴飲暴食禁止・好き嫌いのない食事・快眠維持・適度な運動
- 2) 頭健康→読書・好きな事・興味がある事を勉強し深堀する
- 3) 心(精神)健康→家族・親戚・仲間・友人・知人との良い付き合い・  
自分のやりたい事やる(趣味・スポーツ・旅行等)
- 4) 社会的健康→社会の中で自分の位置・役目・ボランティア(社会貢献)

特に4)の健全な社会にあって1) 2) 3)の個人の健康に結びつきます！

今こそ個人ファーストでなく社会一体の行動・活動をすべきです！！