



予防健康手帳は心と体のマスク



太極門気功養生学会



無料



本物の健康

世界保健機構（WHO）は「健康」というものを定義して、「本物の健康とは単に疾病がない状態だけではなく、生理はもとより心理や社会の健康状態のことである」と言っています。

全体の健康があってはじめて、個人の健康も保障されるということです。同様に、各人の健康があってはじめて、全体の健康を得ることになります。





心身バランスの 「保護マスク」を作ること

最も良い健康管理は、体の内外の環境で共に健康を維持することです。内部環境とは私たちの心身のことで、ここで免疫力を高め、心身のバランスを保つことが、予防の根本です。

私たちの体には細胞の各部位に防衛免疫力というものがありますが、もしどこかの部分が相対的に弱まれば、ウィルスや細菌はすかさずそこから入り込んで来ます。もし心が充実し、常に良き心掛けや気が保たれているなら、新しい細胞の再生を助け、古い細胞を排除するでしょう。つまり病気は容易に侵入して来ないということです。



免疫力の向上＝予防効果の向上

予防保健の良法：三つの「駄目」

いつも自分にこの三つの「駄目」を言い聞かせ、精神衛生を保つことが予防策の重要な柱です。

1. 怒ってばかりは駄目
2. 心配は駄目
3. うろたえては駄目

怒ってばかりは駄目ー
怒らないことが心身バラ
ンスを良く保つ。



1

2



心配は駄目ー
準備万端、だから
心配ご無用。



3

うろたえては駄目ー
正確な情報があれば、
うろたえる必要なし。





予防健康の良法：五つの「多目」

毎日五つの「多目」をして、自ら健康管理に努めれば、自然に疾病の脅威は遠ざかって行くでしょう。

1. 手洗いを多目に
2. ぬるま湯を多目に
3. 運動を多目に
4. 喜びを多目に
5. 用心は多目に

1

手洗いを多目に—
ウィルスの伝染経路
をシャットアウト。



2

ぬるま湯を多目に—
ぬるま湯を多目に飲むこと
で発汗を促し、体内の毒素
を排出。



3

運動を多目に—
新陳代謝を促すと共に、
また太陽光による消毒が
可能。



4

喜びを多目に—
愉快的気持ちによって、体の
免疫力を最良の状態に。



5

用心は多目に—
ウィルスの伝染経路及びその
予防事項に留意すること。



自己予防の検査表

正しいやり方で自分の日常生活に配慮し、毎日確実にやり遂げれば、自分自身の予防にもなり、また周りの人たちの予防にも役立つでしょう。

食： めるま湯を多目に飲む。汗をかき、体内の老廃物を排出。

うがいをよくして、殺菌。

バランスの取れた食事。

外食を控え、食べ物や食器の衛生に注意。

衣： 着替えと洗濯を頻繁に。下着とそれ以外を分けて洗濯。

ハンカチやティッシュペーパーを携帯。

住： 室内の空気循環を良くする。

清潔・衛生を保つ。

睡眠時間を良く取る。



行：□ 人込みを避け、風通しの悪いところを避ける。

□ 不必要な見舞いは避ける。

□ 人と話すときは適当な距離を保つ。

育：□ 発熱・悪寒の有無に注意、直ちに検温し、もし異常があれば医師に相談。

□ 最新の予防情報に留意し、正確な健康管理方法を採用。

□ 電話などで友人と連絡し合い、正しい予防観念を共有し、また人を安心させる。

楽：□ 適度の運動と休息を取る。

□ 毎日5～7分、静かに太陽の光を浴びる。

□ 毎日歌を歌うなどして、楽しい気持ちを保つ。





手洗いを多目にウイルス侵入経路 をシャットアウト

現在確認されているのウイルスの伝染経路の多くは、感染患者の飛沫あるいは体液（つまり痰、唾、鼻水、涙、精液、血液、小便、大便）への接触によるものだと言われています。手洗いを多くすれば、私たちの両手に付着しているであろうウイルスを減らし、目、口、鼻などの感染ルートを断ち切り、ウイルス伝染の防止に効果があります。

- 普段は、手をよく洗うこと。
- 自分あるいは家族の目、口、鼻などに触る前には、まず手洗い。
- 食べ物を支度すると食事をする前には、まず手洗い。
- 外から帰って来たら、まず手洗い。
- 外出中、公共施設の取っ手やエレベーターのボタン、公衆電話など触ったら、必ず手洗い。



「気」は喜びの気持ちを作り、 免疫力を高める

気持ちを楽しみにリラックスさせ、たくさんの会話を楽しみ、良い心掛けや行いをするからこそ、免疫力を高め、病原菌に対抗する正しい考え方です。

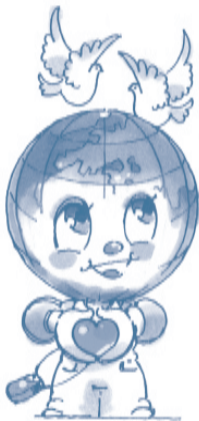
喜びや楽しみの「気」は、あなたの身体の一

- 筋骨をリラックスさせます。
- 血圧や心拍数を正常化し、新陳代謝を高めます。
- 顔色を好くし、気分爽快にさせます。
- 免疫力を増進します。

怒らないことが、好い体内環境の条件

怒りはある種、体内の汚染です。自分を汚染し、また他人に伝染するものです。それは人を傷つけ、傷つけられた人は、また人を傷つけます。だから、自分の感情を爆発させる頻度を低くするように心掛ければ、自分を利し、また他人をも利することになります。





予防は自分から

私たちは生命共同体の一員です。他人の健康は自分の健康と同じで、安全バルブは彼我の身体にあります。この時に当り、全国民が一致して政府の予防措置に協力し、ウィルスに対抗する必要があります。各人が心掛けを保ち、よい話題を提供し、よき事をなし、毎日確実に予防保健をやり遂げて、心身の平衡を保った健康状態が維持できるでしょう。



留意はしても心配無用、うろたえてはいけない。

社会的な接触が緊密になるに従い、国際的交流の発達もあって、病原菌の伝染は留まるところを知りません。新型感染の発生情報には耳を傾け、積極的に感染予防

の方策を執りましょう。状況を理解し、正確な予防情報を入手しましょう。流言飛語に惑わされて、怯えてはいけません。

落ち着くこと、それが不必要な心配を消してくれます。悩んだり、恐れたり、ストレスを感じることは百害あって一利無しです。却って、免疫システムにより多くの悪影響を及ぼします。

心を静め、落ち着いていること、つまり心のコントロールが命を保つことに繋がるのです。緊張を解き、静かに自然であること、この自然さが重要です。心の安定は平安だということです。



もし伝染病に罹ったなら、感染予防の原則をよく守り、
自分と公衆の両方を安全にしましょう。

もし症状が長引いたり、症状が強いか激しい場合には、
医療機関や保健所などへ早めに相談することが必要
になります。まずは、電話で相談をするようにして
ください。

ホームページなどによる情報提供

厚生労働省ホームページ : (<http://www.mhlw.go.jp>)

国立感染症研究所感染症情報センター (<http://idsc.nih.go.jp/index-j.html>)



太極門気功養生学会
TEL:886-2-2736-5188
<http://www.taijimen.org>

© TAI JI MEN

