

免疫力を高めるには「信頼編」

カラダのトリセツ

あなたの健康づくりをお手伝いします



福音社の書籍

明日の健康をつくる今日の習慣

福田モニカ、福田デイビッド著

B5判 / 144頁 定価 本体 1,200円＋税

健康長寿率の高い地域に共通する、かんたんに改善できるライフスタイル。健康で長生きする人たちが実践している『ミニストーリー・オブ・ヒーリング』。この本に載っている生活習慣をご紹介します。



神戸アドベンチスト病院栄養科スタッフが作る

おいしくて体にいい穀菜食レシピ

A5判横 / 144頁 / 全64品 定価 本体 1,500円＋税

医学的に証明され、国際的にも注目を浴びているアドベンチスト型穀菜食レシピ。

おいしくて体にいい食事の提案です。



福音社のオンラインショップ <https://www.fukuinsha.com>



VOP バイブルスクール

ニュースタート健康講座 全9課

健康の原則についてわかりやすく学べる講座です。



真理への道講座 全18課

キリスト教の背景のない方のためのキリスト教入門講座です。



お申し込み・お問い合わせは

〒241-8501 神奈川県横浜市旭区上川井町 846

無料 FAX: 0120-335-717 E-mail: info@vopjapan.net

スマホ、インターネットでアクセスしたい方は

VOP オンライン <https://vopjapan.net>

(通信料金はお客様負担となります)



希望のメッセージをお届けする

ホープチャンネルジャパン

<https://www.hopechannel.jp>



免疫力を高める生活習慣

手洗い、うがい、人込みを避けるなど、細菌やウイルスを体の中に入れないように注意しましょう。細菌やウイルスが体の中に入ってしまったときに備えて、戦うための抵抗力・免疫力を強くする生活習慣を身につけましょう。ニュースタートの8つの生活習慣を身につけることで感染症から身を守るのに役立ちます。

N Nutrition (栄養)
植物性食品を中心とした
バランスのよい食生活

E Exercise (運動)
人込みのない自然の中を
毎日30分程度散歩する

W Water (水)
外出後の手洗いやシャワー
お水を十分飲む。

S Sunshine (日光)
室内に日光を取り込む

T Temperance (節制)
禁酒禁煙。食べ過ぎないこと

A Air (呼吸)
空気のきれいな場所で
定期的に深呼吸する

R Rest (休息)
7～8時間睡眠をとる

T Trust (信頼)
神様を信頼する

+4S Smile (スマイル)
SENTAKU (正しい選択)
SEIJITSU (誠実さ)
Social Support (ソーシャルサポート)

詳しくは下記 URL をご参照ください。
<https://health.adventist.jp/newstart/>

免疫力アップのための 「信頼度」チェックリスト

リラックス、血液正常化、寿命延長、
がん、動脈硬化の予防にも！

チェック
してみよう！

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 1. 信頼できる友人がいます | ☐ はい ☐ いいえ |
| 2. 悩みをうち明けられる人がいます | ☐ はい ☐ いいえ |
| 3. 家族はみんな仲良しです | ☐ はい ☐ いいえ |
| 4. 人の役に立つことが好きです | ☐ はい ☐ いいえ |
| 5. うらみ、ねたみはそれほど感じません | ☐ はい ☐ いいえ |
| 6. 人と交わる機会が多くあります | ☐ はい ☐ いいえ |
| 7. 神様に祈ることでこころが平安です
(自分を越えた存在を信じる) | ☐ はい ☐ いいえ |

『自分自身に頼ったら、失望に終わるだろう。
友人に頼ったら、あなたを残して先に死んでしまうだろう。
金に頼ったら、それはあなたから取り去られるだろう。
評判に頼ったら、中傷されるだろう。
しかし神に頼るならば、今も永遠の将来も決して迷うことはないだろう』

ドワイト・L・ムーディー

信頼は 健康のカギ

効能のない錠剤を、特効薬だと言って患者に服用させると、病気が快方に向かったり、治ってしまうことがあります。これをプラシーボ効果といいます。メカニズムは明らかにされていませんが、人が何かを信じたり、信頼するときに、その思いは健康にも大きな影響を与えます。

心のよりどころとなる「存在」がいること、「コミュニティーやボランティア活動に積極的に参加して、人と交わることは、あなたのストレスを減らし、心を安定させ、からだにも良い影響を及ぼします。

また、今回の新型コロナウイルスの感染拡大のように、自分の力ではどうにもならないことが起こることもあります。台風や地震などの自然災害、交通事故などもそうです。どんなに規則正しい生活をしていても、いつ危険が襲ってくるかわかりません。そんなときに、あなたが信頼できる何かを持っていることは、情緒を安定させ、希望を与え、ここからだの健康を守るためにも重要なことなのです。