

# まつくり院長通信

『骨の健診をしていますか？定期的な骨密度検査は骨粗鬆症の予防になります！』

## 今週の花・言・葉

🌸 リオンバンブー

開運

🌸 パイナップル

完全無欠

🌸 ホイチゴ

謙遜



## 松田院長からあなたへ 耳より情報！！

### ■健康長寿の生活習慣について！

～幸福感の種類と向上心の関係～ その2.

前回の院長通信で、向上心追求が強いグループの血液からは免疫力をアップする遺伝子発現が誘導され、「快樂追求型」のグループの血液は、炎症を引き起こす遺伝子発現が増強していたと報告しました。

### ◆「生きがい」を感じる幸福感が免疫力をアップ！

古代ギリシャの哲学者、アリストテレスが「最高善こそが幸福である」と述べたように、目先の欲求を満たす幸福ではなく、「**生きがいや向上心を持って善を追求することで感じる幸福**」が免疫力をアップさせ、それが長寿の秘訣になるようです。

プロスキーヤーで登山家の三浦雄一郎さんは、世界最高齢の80歳でエベレストの登頂に成功し、同じく山岳スキーヤーの父、敬三さんは100歳になっても立山や八甲田山で山スキーを楽しんでいました。米国の画家、アンナ・メアリー・ロバートソン・モーゼスさんも70歳を超えて絵を描く楽しさに目覚め、101歳で亡くなるまでに約1600点もの絵を生み出したそうです。ここまで壮大でなくても、地域のボランティアや趣味を活かして目標を立てるなど、「身近にできることでも免疫力をアップ」する効果は同様です。

### ★院長よりメッセージ

快樂追求で自分が嬉しいより、「自分も周りも嬉しい！」になるような幸せをたくさん持って、元気に楽しく長生きしましょう！！