

健康の定義

WHO(世界保健の機関)の定義



健康と病氣

健康	健康ではない	
<ul style="list-style-type: none">・肉体的・精神的・社会的・スピリチュアル的 <p>全て満たされている</p>	病氣ではない	病氣
	なんとなく体調が悪いという自覚症状があるが、検査をしても、特に病氣を示すものがない	正常な状態がそこなわれ、生命維持機能が阻害あるいは変化している

今の状態は？

積み重ねが今

- ・ヒトの細胞の数は、約60兆個。
- ・犬の場合は、体重1kgにつき、約1兆個。
3kg 3兆個、20kg 20兆個
- ・毎日、少しずつ入れ替わる
腸(数日)、肌(約28日)、血液(約4ヶ月)、骨(約5ヶ月)、全身約2年
* 健康な成人の場合(諸説あり)

今の状態は、過去の行いから作られた状態

養生

養生＝生を養う

- ・心も体も人生も、愉しむ
- ・食べ物を与えて、長生きする
(などの意味もあります)

生きている限り、養生が必要

健康	健康ではない	
	病気ではない (未病)	病気



健康増進の養生	病気の予防の養生	病気を治す養生
---------	----------	---------

健康とは？

- ・肉体的、精神的、社会的、スピリチュアル的に満たされている
- ・生きている限り、積み重ねていくもの
- ・細胞が生まれ変わるように、日々、養生すれば、今の状態を変えることができる

今すぐ、できることから始めよう