

# 健康ってなんだろう？

## みんなで笑顔になっちゃうゾ♪



菊川市家庭医療センター 松田真和



### ● 健康ってなんだろう？ ●

健康とは“病気ではない” “弱っていない”ということではなく、  
身体も、心も、社会的にも、十分にバランスのとれた状態☆

“あなたにとっての健康”はあなたが決めていい！

医師の意見は大事、でもあなたの考えはもっと大事。

医学的に正しいことを理解した上で、あなたにとっての最善を、  
あなたを中心に（あなたの土俵で）探していく。

ただし、これは「調子が悪くても病院に行かなくても良い」とか  
「病気があっても治療しなくても良い」とか、ということではない。

### ● 病気でも笑顔で暮らせる ●

病気や苦しみがあっても笑顔で暮らせる。

人には生き抜く強さがある。その強さの秘訣の1つは  
“支えとなる関係”。「誰かあるいは何かとの繋がりがある」という支え。  
様々な関係性のうちたった1つでも大切な繋がりを見出すことが  
できれば、大きな苦しみの中でも穏やかに笑顔で生きることができる。

### ● 人との繋がりによって幸せになれる ●

人をより健康に、より幸福にするのは、良い人間関係♪  
そこで重要なのは、温かい関係性。

地域での温かい繋がりがあると、交友関係が広がり、  
様々な情報が得られ、時には手助けも得られ、心の支えにもなる。

人との繋がりを作るためには、挨拶、そして一言二言を交わす。  
「こんにちは、いい天気ですね、それだけでオッケー！」

私たちには「**繋がれる力**」がある！

みんなで「**しあわせのわ**」を創っていきましょう！

