



すこやかさん!



このコーナーでは、健康で元気がいっぱい、笑顔いっぱいの素敵な人・素敵な仲間をご紹介します。



読書からつながる健康とコミュニケーション

こんにちは。私は下北山村の保健師、掛川です。今回は皆さんに、私の健康法とストレス発散についてご紹介させていただきます。

読書でストレス発散の健康法

私の健康法は、ズバリ「読書」です。……読書?地味だな、と思われたかもしれません。しかし、読書は時と場所を選ばず、最も手軽にできるストレス解消法の1つ。本に没頭し、その世界観に浸る。現実から少し離れた時間を手に入れるのには、読書は最適なんです。

私は仕事から帰宅後、入浴時に半身浴をしながら読書をしています。この読書入浴法は半身浴のよさ(ぬるめのお湯にゆっくりと浸かることにより、血液循環が活発になって体の新陳代謝も高まり、冷え性の改善効果やリラックス効果が得られる)と、読書のよさを同時にできるのでストレス発散には最適です。

また、読書入浴法は、自宅の場合誰にも邪魔されずに1人だけの空間で1人の時間を楽しめます。皆さんも仕事から帰り、ホッと一息する時間…それが入浴時だという方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。その時、読書をプラスすることで2倍に時間を楽しむことができますと思います。

あまり知られていませんが、読書に集中すると横隔膜の運動が活発になり肺が鍛えられ、軽い運動の効果もある…などと言われています。読書は精神面でのストレス解消だけでなく、身体面での健康にも繋がっているのです。

読書から広がる世界

私は歴史小説、実用書、ミステリー、純文学などジャンルを問わず何でも読みます。中でも史実をもとにした本を読むと、

実際にその地域を見聞したくなり、旅行に出かけます。その際には、各都道府県の「郷土事典」や、司馬遼太郎さんの「街道をゆ



く」等を読み、その街の歴史・文化を展望することで旅行の楽しさが倍増します。

また、本の中に自分自身を投影することで、自己成長や多角的な視点を持つことに繋がっているように感じています。私は保健師という職業柄、様々な方にお会いする機会があります。その際に対象となる方の感情の機微に通じることを、読書を通じて獲得しているように思います。

つまり、読書には「疑似体験」の意味もあるのだと思います。まだ見たことも体験したこともない、そういった世界に誘(いざな)ってくれるのが、読書です。手にとったその本がフィクション・ノンフィクションに関わらず、実際に体験したような気分にさせてくれる、また時には実際に経験してみたい、という気にさせてくれます。

読書は至福の時

私が働いている下北山村は山間部の僻地です。本屋さんはもちろん、図書館も村内にはありません。そのような中で、少しでも小さな頃から本に親しんでもらおうと、私が勤務する保健センターで



は、乳幼児健診で絵本を全員配布しています。また、育児サークルで絵本の読み聞かせボランティアの方を招くなど、本に接する機会を多く設けるようにしています。

絵本を通じて子どもの情緒の安定や、保護者が子どもに絵本の読み聞かせをすることで親子間の絆やコミュニケーションを深める機会になれば、と考えています。

みなさんも、日々のストレス発散のためや、親子間のコミュニケーションをはかるためなど、色々な場面で読書を活用されませんか?至福の時間が待っていますよ。