

# 健康の定義について

健康とは病気ではなく、虚弱でもなく、身体的・精神的・社会的にも、すべてが非常に良いバランスのとれた状態のことを言います。この定義により、1998年にWHOより新しい提案がなされ、医療に限定されず幅広い分野で、人々の健全で安心安全な生活を確保するための取り組みが行われています。身体的健康では、歪み・無駄がなく神経機能が非常に高いレベルにある状態で、活動するエネルギーがあふれ出てくる状態である。精神的健康では、落ち着いて心のゆとりがある状態で、発する言葉・表情・動作・考え方もポジティブで雰囲気非常によい状態ある。社会的健康では、社会生活に適応し、対人関係・職場・学校でのストレスが低く、プライベートでも充実している状態で経済的安心・物質的にも満たされていて時間的な余裕も感じられる生活を言います。一人一人が健康について考え、その大切さを再認識するとともに、新たな一歩を踏み出して具体的な行動に繋げていければいいと思います。

介護職