

感謝の心

健康な生活を送る為には、体内に「悪い炎症」をなるべく起こさないようにすることが大事です。「悪い炎症」とは『小さな火事（ぼや）』みたいなものです。この『小さな火事（ぼや）』が体内で慢性的に続くと、正常な細胞や血管を傷つける物質が発生し、その結果、病気へと発展してしまいます。血管の壁に慢性的な炎症が起きると、血管が傷ついてコブができやすくなり、血管が詰まり、動脈硬化、心疾患、脳卒中等の病気の原因になります。又、がん、糖尿病、認知症、うつ病の原因になり得ることが知られています。この『小さな火事（ぼや）』を体内で発生させない為には、「常に感謝の心を持って生活する」ことで、この「炎症」を抑えることが出来るという研究結果が出ています。心と身体は密接につながっています。会社の価値観にある『すべてのもの、すべてのこと、すべての人に感謝します』この生活習慣を大事にすることが健康生活につながります。

《安心、安全のよき仲間づくり》