



電子書籍でもお読みいただけます。

楽天 kobo 版
<https://kenko-plus.net/kobo>




amazon Kindle 版
<https://kenko-plus.net/Kindle>



ヘルスプラス公式 Website
ご意見、ご要望は当サイト内
お問い合わせフォームからどうぞ



インスタ始めました。 
@healthplusjp



発行人
邵 輝 (Shaw kea)

編集長
福岡 真理子 有限会社 女性と健康社

編集協力
海江田 文 / Well-Being INTERVIEW 他
水 洋子 / Dr.Shaw Kea's Kampo Wellbinst Aging 他

Visual
豊田 佳明 MarieDavi Works / 写真レイアウト

編集・制作
HEALTH + 編集部
<https://healthplus-wellbeing.com>
メール: joken@tempo.ocn.ne.jp

発行所・発売所
健康プラス出版株式会社
〒651-0087
兵庫県神戸市中央区御幸通 4-2-15-4 階
<https://kenko-plus.net>



テーマ◆ ころも体も躍る、フランス香る暮らし 健康トピック● 秋バテとデトックス

今年2024年は、「第一回フランス印象派展開催150周年」のアニバーサリーイヤー。日本のあちこちでモネやルノワールに代表される印象派作品展が開催されています。加えて7月26日からは、「第39回夏季オリンピック競技大会パリ 2024」もスタート。フランスは文化とスポーツ両面で一層活気づく1年となることでしょう。フランスといえば、モード、アート、音楽、料理、建築など独自の美意識で魅力と感動に満ちた生活文化を築いてきた国。自分の想いに何よりも忠実に心地よい暮らしをクリエイティブしていく生き方が「アール・ド・ヴィーヴル（暮らしの芸術）」と呼ばれるフランス人のライフスタイル。マガジンではそこに宿るウェルビーイングにフォーカスしてみたいと思います。健康トピックは「秋バテとデトックス」です。お楽しみに。



編集後記

自律神経バランスを学ぶことの意味

今号もご愛読いただきましてありがとうございます。まずは元旦に発生しました「令和六年能登半島地震」で被災されました皆様には心からお見舞い申し上げます。一日も早い街と人の復興を心よりお祈りいたします。

さて、当マガジンでも人気の「身のまわりの薬あれこれ」をご執筆いただいている自律神経薬理学研究者の柳原延章先生と、漢方リトリート養生薬膳研究家（医学博士）の邵輝先生。このお二人による初対談「自律神経バランスとストレス」（本誌 P4-P9 に掲載）は、自らの健康の質を知ることが、未病治への第一歩であることを受け、実際に自律神経バランス測定から健康の度合いを数値化し得ることにたどり着けたことは思いもかけず幸せな体験。まさに、今号のテーマ「セレンディピティ（幸せな偶然を引き寄せること）」を五感で実感する貴重な体験となりました。

バランスのとれた健康状態（ウェルビーイング）を自律神経バランス測定器で実際に測ることができることを端緒に、自分にあった健康法がパーソナルに確立できれば、これにまさる病気予防はないですね。『ヘルスプラス (HEALTH PLUS)』では、自律神経バランスが示す健康の質についてさらに詳しく知りたい方々のために「WB visualization 自律神経バランス測定研究会」を立ち上げ、さらなるウェルビーイング実現に向け学びと体験の場を提供。ユニークな自律神経 YouTube チャンネルも開設予定です。食（薬膳）、睡眠、運動、生き方（音楽、アートの力）。先行きの見えない世の中だからこそ「自分の健康は自分で守る時代」の新しい学びをスタートさせましょう。是非ご参加ください。

『ヘルスプラス (HEALTH PLUS)』編集長 福岡 真理子