



Cafe style study Happyレッスン主宰
エンパワーメント・パートナー
株式会社CUA 代表取締役 盛矢 澄香氏

組織や個の本来持つ「生きる力」を引き出す
エンパワーメント・パートナーとして活動。
企業トップとそこで働く個のバイロ役として、またオプティマル・エイジング
(心と身体の最高の健康)やヒューマンスキルなどの研修・講演、
大学の講師としても活躍中。体感型の元気になるセミナーが好評。

TEL.082-244-0059



心にビタミンシリーズ

VOL.2 「行動」する

より良い生き方の「選択」の次は
「行動」です。ヘルス・ビーブル
「アクト」のお話をこ存じですか？
1990年アメリカの法案として
実施された2000年に発表された
もの。何をやったか？アーサー・Mレ
ガー博士が高齢者を対象にある実
験をしました。ニグループに分け、
一つはジムで運動する人、もう一方
はアウトドアウォーキングする人。
その結果が面白い！体の機能改善
は双方同じ程度の改善だったのだ
です。脳機能の改善においてはジム
での運動者には変化無し、ところが
アウトドアウォーキング者は圧倒
的改善が見られたのです。ジムで

ただひたすら走り続けたり運動するよ
り、外でウォーキングする人たちは瞬間
に何かを確認したり判断したりしてい
るので、「注意すること」で脳機能が改善
したとのこと。この取組により、高齢者
の死亡率低下・病気になる率低下が
証明され、国家は老人医療費の節約が
できたと言います。人は高齢になつても
身体機能も脳機能も改善できることを
証明したので。何より素晴らしいのは
「自分の力で生きる喜びを発見し、その
力を回復した」ことです。「80歳現役時
代です」と言うところ、そんな長
生きなんてしたくない」と返ってきます
でも10才若く生きる生き方が誰でもで
きるのです。60歳になつてスタートさせ

か、今すぐに始めるかでは大きな差がで
ますね。勿論、正しい知識と方法論を知り
「行動」するが絶対条件ですが。(笑)
仕事柄、経営トップから管理者・新人、
そして求職者の方々までセミナーや
カウンセリングなどを通してお話を
聞くことが多いのですが、まさに(「考え
方は生き方(ライフスタイル)である」
と感じます。口にする言葉も考え方も
マイナスの方は行動をなかなか起かさ
ないし起こせない。逆にプラス思考で
生き方の哲学を持つ方は考え方も柔軟
で「行動」が早い方が圧倒的ですね。生き方
にもつながっていますね。さあ！あなた
はこの夏、何を行動しますか？
報告感謝。

