



チバソムのドクターが教示するウェルネス知恵袋：ウェルネスとは？



ここ数年の間にウェルネスという言葉は私たちにとって、とても身近な言葉となりました。フィットネスプログラムからウェルネスセンター、会議、アワード、さらにはペット用品までいたるところで使われています。ところで、ウェルネスとは何を意味するのでしょうか。6月12日に第10回目を迎える『GLOBAL WELLNESS DAY』を機に、改めてウェルネスとあなたの健康的なライフスタイルについて見つめ直してみませんか？

ウェルネスの普遍的な定義はあまりなく、専門家の間でも意見の一致が難しいもの。分かりやすく理解するために最も一般的なカテゴリーに分けてみました。

身体的ウェルネス

身体的ウェルネスは最も一般的な身体の健康をサポートするカテゴリーで、最適な栄養、身体活動、さまざまな食事が含まれます。ジムに行ったり、自然食品を食べたりすることは身体的ウェルネスの例です。

感情的ウェルネス

感情的ウェルネスは感情の健康状態を意味し、自身の感情をより理解しそれを適切に表現できることが重要です。効果的な方法を学び、友人や専門家に自分の気持ちを打ち明けることで維持することができます。

環境的ウェルネス

環境的ウェルネスには2つの側面があります。幸福を感じることができる快適で刺激的な環境を整え、その環境に身を置くことにより健康が促進されます。一方、環境への影響を考慮し環境を守るための取り組みが自身の健康に繋がります。

社会的ウェルネス

社会的ウェルネスは、家族や友人とのつながりやその関係を維持すること。愛する人や仲間と同じ時間を過ごし、積極的に話に耳を傾けることは、社会的ウェルネスをサポートする上で不可欠です。



これがウェルネスのすべてではありませんが、最も一般的にウェルネスとされているものです。さらに追求していくと、精神的ウェルネス、職業的ウェルネス、さらには経済的ウェルネスにも出会うことでしょう。

ウェルネスは私たちの生活にあらゆる影響を与え、生活を改善していくための選択に深くかかわるものです。それが運動であれ、食事であれ、人とのつながりであれ、環境であれ、ウェルネスとは、私たちが行う選択に対して意識的に注意を払うことです。つまり、**昨日よりも今日をより良くしようと常に努力すること**、それがウェルネスです。

By Dr. Tal Friedman (自然療法部門の最高責任者兼研究開発専門家)

『Global Wellness Day』無料オンラインイベント

2021年6月12日に第10回を迎える『Global Wellness Day』を記念し、世界中から参加できる12時間の無料オンラインイベントをチバソムとズラルが共同開催します。専門家たちによるエデュケーショナル・プログラムをストリーミング配信します。無料の当プログラムは、トーク、エクササイズ、ウェルネスワークショップで構成されます。

2021年6月12日 12:00より開始

詳細：<https://www.chivasom.com/global-wellness-day-2021>

事前登録は[こちら](#)

事前登録なしで当日直接ご参加いただくことも可能ですが、事前登録をいただきますとよりスムーズにご参加いただけます。

チバソムでは、海外からビジットできない方々の為に、オンラインによる1対1のウェルネスコンサルテーションやエクササイズプログラムを提供しています。GWDの無料プログラム体験後、1対1のオンラインサービスにご興味をもたれた方は、[Online Wellness Services](#)をご覧ください。

6月12日を健康的なライフスタイルを見つめ直す日に見ませんか？

ABOUT CHIVA-SOM

タイ、バンコクから車で3時間のリゾート地ホアヒンにある世界有数のデスティネーションスパ「チバソム・インターナショナル・ヘルスリゾート」は創業以来26年に渡りウェルネスリゾートのパイオニアとして数々の受賞歴に輝いています。新型コロナウイルス感染症の蔓延で海外渡航が困難な現在は、オンラインを通じて体験型のウェルネスサービスやデジタルコンテンツを発信しています。2021年には、姉妹プロパティ「ズラル・ウェルネスリゾート by チバソム」がカタルにオープン予定。

26周年チバソムアニバーサリー動画は[こちら](#)

