



## ウェルネス ストーリー

### 健康な 1 年を始めるための 7 つのヒント

～2024 年は健康の年に～



2024 年を活力とやる気に満ちた健康的な年にするため、健康への新たな決意を持って新年をスタートするのに役立つ 7 つのヒントをご紹介します。

#### 1. 振り返りと目的の設定

まずは昨年を振り返ってみましょう。健康のために効果的だったこと、改善できたことは何でしょうか？引き継ぎたいポジティブな習慣を認識し、今年の現実的な目標を設定します。よりアクティブなライフスタイルを採用する、睡眠を優先する、マインドフルな習慣を取り入れるなど、明確な目的を設定することで、より健康な自分への道標となるでしょう。

#### 2. 睡眠を優先する

健康に質の高い睡眠は欠かせません。一貫した睡眠スケジュールを立て、毎晩十分な休息取りましょう。就寝前少なくとも 1 時間は、照明を落とし、スクリーンの光を避け、静かな就寝前のルーティンを作り

**Chiva-Som International Health Resorts Co., Ltd.**

Hua Hin: 73/4-6 Soi Moo Baan Nong Kae, Phet Kasem Road, Nong Kae, Hua Hin,  
Prachuap Khiri Khan 77110, Thailand

T +66 (0) 32 536 536, F +66 (0) 32 511 154 [www.chivasom.com](http://www.chivasom.com)



ます。十分な睡眠は身体的な健康を高めるだけでなく、精神的な明晰さと感情的な回復力を高め、今後の活気に満ちたエネルギーな1年への準備を整えます。

### 3. 栄養豊富な食品を取り入れる

健康的で栄養価の高い食品で栄養を取り入れることを心がけ、食物繊維の豊富な果物、野菜、全粒穀物、赤身のタンパク質、ヘルシーな脂肪を積極的に摂りましょう。カラフルで風味豊かなレシピを試して、健康的な食事が楽しい時にするのも良いでしょう。水分補給も同様に重要なので、全身の健康のために、1日を通してたくさんの水を飲みましょう。

### 4. 運動習慣を確立する

定期的な運動は、健康を維持し、慢性疾患を予防する強力な方法です。ウォーキング、サイクリング、ダンス、ヨガなど、楽しめる運動を見つけ、日課に取り入れてください。中強度の運動を週150分以上、筋力トレーニングを週2回以上行うことを目標にしましょう。運動はフィットネスレベルを向上させるだけでなく、気分やストレス管理にも効果的です。

### 5. マインドフルネスとストレス軽減を育む

日常生活のストレスは、精神的健康や感情的なウェルビーイングに負担をかける可能性があります。瞑想、深呼吸、ヨガなどを日課に取り入れて、マインドフルネスを優先しましょう。これらの活動は、ストレスを軽減し、集中力を高め、心の平穏を促進します。自分を見つめ直し、リラックスする時間を持つことは、よりバランスのとれた安定した生活へのアプローチにつながります。

### 6. ポジティブな社会的つながりを育む

人と人とのつながりは、健康全般にとって不可欠です。友人や家族と充実した時間を過ごすことで、社会との絆を深めましょう。周囲からの励ましは、やる気を与えてくれます。長期的な健康と幸福をもたらす環境を整えましょう。

### 7. 柔軟性を保ち、適応する

人生はダイナミックで、健康へのアプローチもダイナミックである必要があります。必要に応じて、目標や戦略を調整できるようにしましょう。特定の運動習慣がうまくいかない場合は、別の活動を模索してください。同様に、変化する目標や願望との整合性を確認するために、定期的に栄養や健康のあり方

**Chiva-Som International Health Resorts Co., Ltd.**

Hua Hin: 73/4-6 Soi Moo Baan Nong Kae, Phet Kasem Road, Nong Kae, Hua Hin,  
Prachuap Khiri Khan 77110, Thailand

T +66 (0) 32 536 536, F +66 (0) 32 511 154 [www.chivasom.com](http://www.chivasom.com)



を見直しましょう。柔軟な考え方は、持続可能なライフスタイルの変化を可能にし、課題に直面したときの回復力を促進します。

2024 年が、より健康で幸せな 1 年、そして再生、成長、充実の年となりますように。

アドバイザー：DR. JASON CULP (リサーチ&デベロップメント ディレクター)

過去 10 年間、チバソムで上級自然療法医を務め、ゲストとの自然な健康に関するコンサルティングを行っています。自然療法医としての役割に加え、研究開発部門の創設者兼ディレクターでもあり、ホリスティック・ウェルネスにおけるエビデンスに基づく自然療法の評価と探求を実行しています。ウェルネスをテーマに国際的な公演活動も行っています。彼の哲学は、「持続可能な健康を創造するためには、ゲストが自分自身のウェルネス・プロセスに完全に関与し、積極的に参加しなければならない」というものです。チバソムでは、健康目標を含めたゲストのニーズを理解し、ゲストの健康能力向上アシストを優先しますが、結果としてそれぞれのゲストは、自分自身で健康を持続するために必要な事を十分理解して自宅に戻っていけるようサポートしています。

ABOUT CHIVA-SOM <https://www.chivasom.com>

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 28 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。チバソムが誇るマインド、ボディ、スピリットの調和をもたらすイノベティブでホリスティックなアプローチは、タイ王国ホアヒンに位置するフラッグシップリゾートのほか、チバソムファミリーの最新プロパティ、カタールのアルルワイスにオープンした「ズラル・ウェルネスリゾート by チバソム」でもお楽しみいただけます。

1 2024

**Chiva-Som International Health Resorts Co., Ltd.**

Hua Hin: 73/4-6 Soi Moo Baan Nong Kae, Phet Kasem Road, Nong Kae, Hua Hin,  
Prachuap Khiri Khan 77110, Thailand

T +66 (0) 32 536 536, F +66 (0) 32 511 154 [www.chivasom.com](http://www.chivasom.com)