

鋭い五感を持つ

(069)

おいしいものを舌で味わって満足感を、美しい音楽を聴いて明日への英気を養い、アロマの香りで心とからだを癒し、素晴らしい自然の情景を見て心が動き、さっぱりした下着は皮膚に快感をもたらす。

これらの脳神経系に直結する五感を研ぎ澄ますことは、動物的本能を維持するとともに、第六感をも鋭くする。

世の中のありとあらゆるものが五感を刺激していると言えるだろうが、自分が感じなければ、また、感じようとしなければ宝の持ち腐れである。

五感を研ぎ澄まして、脳を生き生きさせよう。

毎日新聞 大阪ガス健康開発センター統括産業医

岡田邦夫