ウェルネスとは

ウェルネスは、1960年代にアメリカで生まれ、発展してきました。 この言葉を初めて使った人はハルベルト・L・ダン博士という公衆衛 生医でした。彼は次のように定義しています。

『ウェルネスとは個人が身を置いている特定の環境の中にあって、その個人が持っている潜在能力を最大限に引き出す機能を統合したものである。』

簡単に言うと、『自分の健康は自分で守る』ということで "自分健康学"だと考えられます。

その後ウェルネス運動に大きく寄与した、ジョン・W・トラビス博士は、次のように表現しています。

『ウェルネスとは身体的健康の定義の幅を広げたもので、自覚と学習と成長の3つのステップを繰り返し、自分自身の健康度をより高めていく過程である。』

日本に導入されたのは1980年代に入ってからのことで、1985年に厚生省所管の特定公益増進法人であるウェルネス協会がスタートし、ウェルネスの概念を次のように言っています。

『健康づくりの5大要件である、よい栄養・よい運動・よい 休養・よい仕事・よい睡眠をバランスよく生活体系の中に組み入れ日常の行動様式と生活習慣の変容を促し、自分自身に適合したライフスタイルを確立する。』

『成人病』改め『生活習慣病』の治療、そして予防のためにも一人一人が自己管理の必要性に気づき、ウェルネスという生涯にわたる"豊かな健康"を目指していく必要があるのです。