

## 『ゆ〜くり』生きて健康になる!!!



■自立神経のバランスをよくすれば、からだもこころも元気になる!

もし誰かに『究極の健康法を教えてください』と言われたら、『ゆ〜くり生きること』と私は即座に答えます。これは、順天堂大学医学部教授小林弘幸先生の言葉です。

健康になるヒントを先生の著書から一部掲載させていただきました。現代社会を生きる私たちはとにかく忙しい。時間的、物理的に忙しいだけでなく、『あれば心配だ』『こんな悩みがある』『気がかりなことがなくならない』など精神的にも落ち着くことがあります。

この『不安で、せわしない日常』は、あなたの体を確実にむしばんでいるのです。

私たちの体の調子を支配しているのは『自律神経』。

心臓や胃腸を動かしたり、血液をつくり、血管の収縮を管理するなど『自分では意識して動かせない部分』のすべてを担っているのが自律神経です。



この自律神経は、『交感神経』と『副交感神経』という二つに分かれています。ごく簡単に言えば、交感神経は車のアクセル、副交感神経はブレーキの役割を担います。

この自律神経が乱れると、からだの調子が悪くなり、果ては病気になるってしまいます。残念ながら、多くの人が送っている『忙しく、落ち着かない日常』は、自律神経がもつとも乱れやすいライフスタイル。心臓や胃腸の働きが悪くなり、血液の質が下がり、血流も悪くなります。その結果、心臓や脳の疾患、血管系の病気、胃腸のトラブルなどを起こしやすくなってしまいます。

『ゆ〜くり』を意識し、ゆ〜くり呼吸し、ゆ〜くり動き、ゆ〜くり生きる。すると下がり気味の副交感神経の働きが上がり、自律神経のバランスが整い始めます。

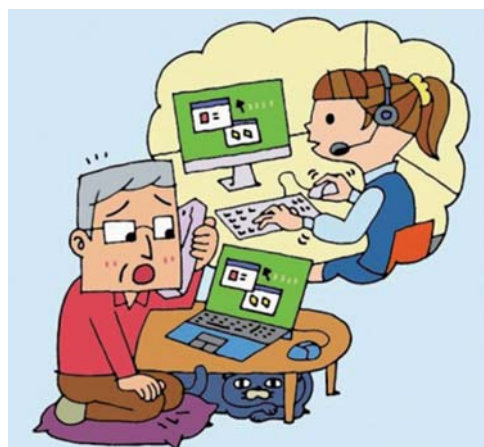
## 相談激増! 遠隔操作によるプロバイダ変更勧誘トラブルに注意

『大手電話会社の関連事業者と悪い、プロバイダ契約の内容(料金コースなど)変更の手続きを遠隔操作でもらったが、無関係の事業者で、プロバイダ自体が変更されているとわかった。解約を申し出たら、違約金を請求された』など、遠隔操作によるプロバイダ変更勧誘トラブルに関する相談が多数寄せられています。

昨年6月に国民生活センターから本トラブルについて消費者への注意喚起を行ったにもかかわらず、その後も相談が増え続けていることから、改めて注意を呼びかけます。

### 【相談事例】

- ・大手電話会社からの電話だと思いき、プロバイダ契約の内容変更を了解したが、そうではなかった。
  - ・通信料が安くなると言われてプロバイダ契約を変更したが、言われたとおり安くならなかった。
- 【相談事例からみる問題点】
- ・説明などの書面交付を拒否している。



### 【アドバイス】

- ・消費者に十分に考える時間を与えないまま手続きが完了している。
- ・契約先を必ず確認する。
- ・契約前に書面の交付を求め、契約内容を完全に理解しないまま電話口で承諾しないようにする。
- ・従前のプロバイダ契約の解約によるデメリットなども理解し、新たな契約の必要がなければ、きっぱりと断る。

(国民生活センター注目情報から引用)