

杉山代表の



ひとこと

“

言葉の栞〈第4集〉

”

本年3月号に引き続いて、介護や医療のこと、私の信念、時には詩などを、訪問診療中の患者さんの要望に応じて書き続けました「言葉の栞 第4集」をお届けします。

【医療について】

*『健康をたもつための会社』に通勤する

「毎日散歩することが大切ですと言われても、出かける用事もないのに、大の大人が何もしないでぶらぶら歩くなんでできないですよ」

「では、『健康をたもつための会社』に通勤していると考えてみたらどうでしょう。散歩(通勤)しないでいると、『健康をたもつための会社』を首になってしまいますよ」

「私も会社には皆勤賞をもらえるほど休まずに出勤していたものでした。これからは気持ちを入れ替えて、毎日歩くように心がけます」

2014.8.13

*一生の割り当てを飲みきった

お酒によって肝機能が悪くなった人は、「アルコールの一生の割り当てを飲みきった人」であると考えましょう。割り当てを飲みきっているのですから、今飲んでいるとしたら、それは人の割り当てを奪っているか、あるいは毒の水を飲んでいることになります。飲むのでしたら、罰が下るのを覚悟して飲んでくださいね。

2024.8.27

*「人間は植物ではなく、動物ですよ」

「人間は足から衰えるとも言います。できるだけからだを動かすことが大切です。人間は植物ではなく、動物、つまり動くものですから、からだを動かすように心がけましょう。このままですと、お尻から根が生えて寝たきりになってしまいますよ」

「なるほど、これからはできるだけ動くようにします」

2024.9.10

*身体を大切にすることは、身体を使うこと

身体のような機能は使わないと低下します。家に閉じこもりきりで動かないでいると、筋力も、心臓や肺などの働きも低下して、疲れやすくなります。

年をとってきて、疲れが大敵と考えて、動こうとしないのは逆効果です。身体を大切にすることは、からだを使うことです。

2024.9.24

*一山乗り越えて強くなる

どのスポーツ選手も、つらいトレーニングを乗り越えてこそ、よい成績を出すことができます。筋肉痛もない、疲れもしないトレーニングでは、強い筋力や忍耐力は得られません。あなたも、一山乗り越えてこそよくなるんだという確信をもって、リハビリに取り組んでください。

2024.10.8

*咳、発熱、だるさや痛みなどの症状のとりえ方

咳は気道に付着している異物を除去する仕組みですし、高熱になると病気を起こす細菌やウイルスの繁殖が抑えられます。だるさや痛みがあるため安静を保とうとするし、危険を避けるための学習を促します。つまり、咳、発熱、だるさや痛みなどの症状は、身体に何か変化が起こっているという警報ベルと同時に、身体を治す大事な仕組みの一つなのです。

2024.11.5

*障害を持つということは、どういうこと？

つり橋を渡るとき、足がすくんで、怖いと感じる人は多いでしょう。また、30cm幅の道を平地で歩くのと、同じ幅の塀を歩くのでは怖さが違うと思います。障害を持つということは、鉄橋がつり橋になり、平地が高い塀になると同じことなのです。

2024.11.19

あとがき

編集委員

(小林・石毛・伊藤・堀越)

家族会の活動に関わっていると「受援力」「支援力」という言葉をよく聞きます。どちらも大事な言葉であり考え方です。ただ、本人でもない、介護家族でもない私が好きな言葉は「応援力」です。ささやかな応援なら私でもできるかなと活動に加わりました。とはいえ実際はなかなかうまくいきません。それでも「応援する気持ち」は持ち続けようと思います。いきなり寒くなりました。風邪に気を付けて明るく元気に、楽しい毎日を過ごして下さい。(伊藤)