

連載 ♪ 第 18 回

幸せは見つめ愛育み合い

小児科 大谷恭一

先月、人生の目標・願いとなる「健康長命」に関して、『健康文化』を育む話題が出ました。がん免疫のことも。

体調・自律神経系の機能を整え・高めることの大切さと、そのための心もあり方もネ。その中で、「自他を祝福」は生涯を通じた到達目標・願いにもなるように思うわ。

自分自身を形作る数十兆の細胞があり、各々の細胞が常時生死を繰り返して、人の命を保ち続けている。心臓を形作る細胞は、各々の役割を果たしつつ、役割を終え、同時に生まれる細胞が同じ役割を果たすことで、血液を全身に送り続けている。

赤ちゃんは、成長しつつ多彩な機能を高め続ける！

大人になってからも、あらゆる臓器が、例えば、硬い骨も、細胞レベルで見れば、

生まれ続けているのよネ。
自身の細胞くんたちに感謝！《感謝に始まる》だ。

「自他を祝福」の基本は、今、自身が生きていること、命を支え続ける細胞さんたちへの感謝に始まるのネ。家族や支え合っている地域の人たちへの祝福・感謝が加わり「自他を祝福」が高まる。

その通りです。自分の人生は、自分自身の心がけ、つまり、大脳の働きと日々の実践により高まります。

《 大 脳 と 幸 せ 》

大脳は日々刻々と“構造改革”をしている。

大脳は成年・老年においても“発達”する。

大脳の機能低下をもたらす要因

- * 脳血管障害等
- * 失意・恐怖・不安・非感動
- 喫煙習慣 副流煙！
- * 被虐待

大脳の活性化・“発達”・《幸せ》を促す要因

- * 非『生活習慣病』
- * 勇気・笑顔・安心・感動・感謝・共感・信頼

ン！大切な復習だ！

一つひとつを、自分のこととして、丁寧にみて、望まし

幸せな人生とするヒント

今・今からを大切に、(過去にとらわれなくて、)

達成可能な方法論を展開することです。

家族・地域における問題が生じた際に、解決しようとして、以下に陥らないこと！

- 《過去に囚われていること》
- 《責任論・感情論を展開していること》
- 「悪いあの人」・「かわいそうな私」
- 「悪い私」・「かわいそうなあの人」

い人生のあり方を整えていくのですね。基本は、感謝！
難しいことかもしれないけれど、あきらめずに、取り込んで欲しいです。そのための基本的な考え方・姿勢についても復習しましょう。

過去にとらわれず、今・今からの取り組みが大切よネ。

そう、人生を通じて、過ち・失敗があり続けますが、過去に囚われないことが大切ですよ。自分の過ちを自分で許すことも含めて、失敗・過ちは「その時、その人がそうせざるを得なかった」との認めにたつことが基本です。

私たち人間や、地球上の多種多様な生物を生み出した大きな力(神)の許しを得ているようにも思えます。失敗は、いわば大脳の働きの結果とも言えます。一方で、失敗を許す寛容さ、祈りも重要です。「感謝に始まる」です。

責任論・感情論に陥らないようにして、具体的に一歩前に進むために、達成可能な方法論を展開していくことが幸せな人生とするためにとても大切なことなのです。

方法論が見いだせない場合は、家族・地域の仲間や専門職の支援を得ると良いナ。

大人の姿勢・言動をみて育つ赤ちゃん・子どもたちのためにも大切なことネ。

はい。命を大切に、夢を持ち続け、創造し、挑戦し、多彩な表現もして、感動を重ね続けることも願いです。

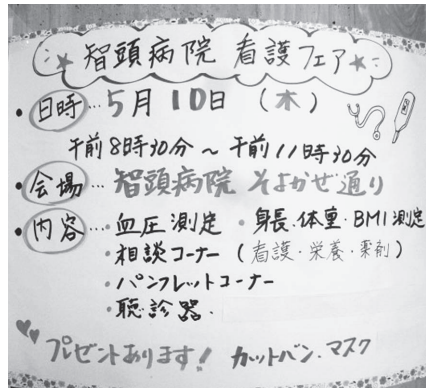
「幸せな人生とするヒント」と本主題で、計三十回。

今月が最終回です。来月からは、秋藤院長と、「智頭にみんなの病院がある」特性を活かしてお届けします。

「看護フェア」を 開催しました

今年も5月10日の午前中に毎年恒例の「看護フェア」をよかけ通りで開催しました。

行政無線や告知端末のほか、この日のために看護スタッフが頑張つて手作りしたポスターを院内各所に掲示するなど広報させていただき、当日は100人を超える皆さんの参加がありました。



会場では血圧測定やBMI（肥満度）測定等を行い、その結果を基に、お一人お一人とお話をさせていただいたほか、薬剤指導や栄養指導のコーナーでは、日頃から気になっている事



や相談事など専門スタッフのアドバイスに真剣に耳を傾ける姿も見られました。

参加された皆さんからは「自分の健康状態が知れて良かったです。」「丁寧に優しく接してもらえて良かった。今日来られてタ イミングが良かった。」など、喜びの声をたくさんいただきました。

来年も多くの町民の皆さんに足を運んでいただき、気軽に相談いただきたいと思えます。

また、今年採用されたばかりで初参加の看護スタッフ3人からは、「自分でも血圧のことをもっと学んで患者さんにアドバイスできるようにしたい。」「外来に来られた患者さんや家族の皆さんと様々なお話ができて。アンケートを担当してみ

70〜80歳代の参加者が多く、地域の現状を知れた気がした。」「地域の皆さんと触れ合うことができて嬉しかった。楽しく看護の日を知っていただけるイベントだと思った。」など、皆、同様に貴重な体験が出来て良かったと感じたようでした。



そして今回は、智頭中学校の体験学習「わくわく智頭」の生徒2人にも手伝いしていただくことが出来ました。

参加してくれた中学生からは、「看護師の仕事はとても大変だと思いました。体脂肪率を出すのはいろいろな作業があつてエラかったです。」

「来られた人への声掛けが最初は難しかったけど、慣れてからは楽しかったです。」という感想をいただきました。

最後に、多くの皆さん（100人）にアンケートの協力をいただき有難うございました。

「看護の日」って？

近代看護を築いたフローレンスナイチンゲールの誕生日にちなみ5月12日を「看護の日」とし、その日を含む週の日曜から土曜日の7日間を「看護週間」として定めています。期間中には全国各地でイベントが開かれています。

ありがとうございます

智頭つくし会（檀原忠雄会長）の皆さんが病院の花壇に600株の花々を植栽してくださりました。

つくし会は会員相互の親睦と【尽くす】という小さな親切運動を目的に発足、今年で58年になります。

