

希望を語る

第 247 号

2022.3.1

2000 年 8 月発行

21 年の歴史を持つ患者会“希望を語る会”ニュースレター



希望を語る会事務局：健康増進クリニック

TEL03-3237-1777 Fax03-3237-1778

www.kenkou-zoushin.com info@kenkou-zoushin.com

自然に還るとは

院長 水上 治

人間は自然の中に生まれ、自然から食物など恵みを得、他の生命体と仲良くし、最後は自然に還っていきます。人間は自然という生態系の中で生きてきた自然物です。しかし近代人は、何世紀にもわたって、自然から距離をおき、自然を破壊し利用して、文明を発展させてきました。その結果、今や世界の陸地の 75%がひどく改変され、湿地の 85%以上が消失し、種の絶滅速度が増えています。人間の仕打ちに、自然はもう悲鳴を上げています。

ウイルスは遺伝子そのものなので、生命体に寄生してのみ生存可能です。近年のウイルス感染症は、自然破壊によって野生動物との接触を加速したことが原因です。今回のコロナ禍も、自然を侮ったための自然からの逆襲です。自然の一部として、人間はもっと謙虚になるべきです。

医聖と呼ばれる 2500 年前のギリシアのヒポクラテスは、薬草による自然医療を行っていました。以来薬物が発明される 100 年ほど前まで、ヨーロッパの医療は薬草使用が中心でした。わが国でも同様に、人体と言う自然物を自然界の一部として捉え、自然から離れると病気になる、自然に調和させることが健康の秘訣であると信じていました。昔は、風邪には生姜湯を飲ませてもらったり、リンゴをすって食べさせてもらったり、たっぷり母に甘えられる(?)のが何よりの薬でした。今もヨーロッパの病院では、風邪には薬は処方されません。

自然の中に癒しの源が無数に存在します。それはドクダミだったり、伝統食だったり、森林浴だったり、温泉浴だったり、座禅かもしれません。そうです、自然と言う癒しシステムに育まれて、人間は生き抜いてきたのです。私は半世紀、どうしたらより健康になれるか研究し、そうだ、人間が自然に還ることが必須であると気づきました。自然から離れるほど病気になり、自然にどっぷりつかるほど健康になれる。

より健康になりたいのなら、今自分が自然に還るとはどういうことなのか探しましょう。空を見、星を見、草木の匂いを嗅ぎ、できるだけ自然物を食し、気持ちを自然体に近づけてリラックスすることが、我々でも可能な自然への帰還の実践です。

必ず、より健康になります。

五行歌

小林美智代さま

あなた
愛する人が
いますか
お返しのない愛でも
いいのです

手紙を出しても
返事がなく
友の安否が
心にかかりながら
訪ねることも出来ない



メジロ 撮影：S.S

みーこねーちゃんの絵手紙

佐藤美恵さま

この作品は2011年書き始めた頃の作品です。



佐藤様はH7年に脳梗塞で左半身麻痺となり、H24年より当院にて鍼治療を開始しました。元副院長の加藤医師の勧めで始めた絵手紙。もともとは右利きですが、左の麻痺を克服するために、左手で書いています。



★「希望を語る」は患者さまの体験談や、また特技を生かしたメッセージ、いま語りたい事、その他何でも、情報交換の場を提供させていただく冊子です。写真や原稿などございましたら是非、事務所またはスタッフまでお知らせください。お待ちしております。

口すぼめ呼吸運動

浅野伸一 さま

両足を肩幅に広げて立って、両手を体の後ろに回して左右の手をしっかりと握り、お尻の下まで引っ張るように伸ばし、背骨を合わせ胸を広げる。そして顔をやや上向きにして、口笛を吹くように口を細く突き出して、ゆっくり4秒間息を吐くと下腹が凹む。すると肺の中が空っぽになり、自然と息を吸い込む。その時、鼻から2秒間吸い込むと、今度は下腹が出っ張って、やや楽な気分になる。これは「口すぼめ呼吸と腹式呼吸」と言い、20回位繰り返すと身体が楽になり、1日に5~6回行くと、とても良い。

私は、今から7年前に肺癌を患い、左右の肺を一部切除したので、健常者より30%位、肺活量が少なく、日常生活において少し動くと息が苦しくなり、自然とハイハア、ハイハアと短い呼吸になってしまう。何となく息苦しい毎日の生活だ。

高齢になっても生きている限り、日常生活においてやらなければならない事は、三度の食事やトイレで用を足す事、歯を磨く、顔を洗う事など。これも呼吸と繋がっている。呼吸は24時間ひと時も絶やすことなく続いている。呼吸が正常でないと四六時中脳の中がすっきりしない。もしかして、元通り100%の呼吸が出来るようになる人工肺を移植出来る日が、来るのではと信じて待っている。

呼吸に伴って大切なことは、口の中。息を吐く時、口の中を通る。喉から出た空気が口を通る時、通りやすいようにしておく為、「嚙下体操」というものがある。俗に言う「パタカラ」だ。声を出して、「パパパパ」と5回。次に「タ」を5回。「カ」「ラ」も同じく5回大きな声で発音する。

「パ」は上下の唇を閉じて、はじくように口を開けると振動によって唇が運動する。「タ」は舌の中程を上下の前歯で押さえつけるので刺激する。「カ」は舌の根元が喉から出す空気によって刺激する。「ラ」は舌先が上歯の前の裏側をはじいて舌先を刺激する。私は毎朝、朝食前にこの体操をやっている。声も良く出るし、食事もうを良く通る。朝昼夕と1日3回位やると良いと思う。

耳が遠くなり、会話が少なくなってきたので、新聞や雑誌などを、声を出して読む。人生生きている限り、あの手この手で、物事を見つけて、考えて暮らして行くのもひとつの生き方だと思う。





★ 診療についての重要なお知らせ ★
 3月・4月の日曜開院日： 3/6・3/27・4/10・4/24

引き続き除菌作業を行いながら診療させていただきます
 患者さまにも、マスク着用と手指の消毒のご協力をお願いいたします
 ご不便をおかけいたしますがどうぞよろしくお願いいたします

曜日	治療時間	電話受付
月・火・木・金	9:30~16:30	9:15~16:00
日曜日 (月2回)	9:00~14:00	8:45~14:00
<p>※ 定休日：水曜日 / 土曜日 / 祝祭日 ※ 日曜日の院長外来を受け付けます</p>		



🌸 今月のお花 🌸
 石化柳・トルコキキョウ・菊・モンステラ

暖かくなりましたね。春ですね。
 今月のお花は石化柳にモダンなモンステラの葉という難しい組み合わせに、可愛い小菊と存在感のある大きなトルコキキョウを生けました。こうして見ると、植物は伸び伸びとそれぞれ個性的な形で生きていて、面白いですね。
 人間も植物のように、それぞれの場所でのびのびと生活できるといいのになと思いました。
 モンステラはハワイでは希望の光を導くという言い伝えがあります。

モンステラの花言葉
 「嬉しい便り」「深い関係」「壮大な計画」