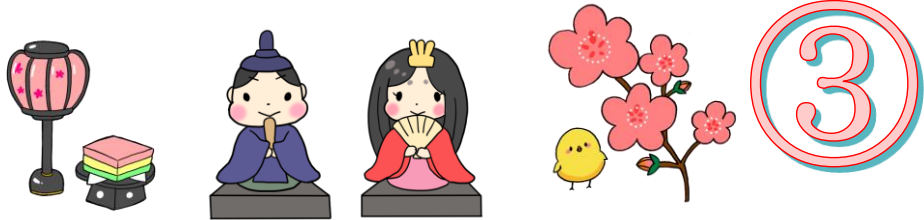


希望を語る

第 271 号
2024.3.1

2000 年 8 月発足

23 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

人生を楽しもう

院長 水上 治

緊張は続かない

がん患者さんで 24 時間ずっと不安と緊張という交感神経系過緊張状態で過ごしている人は誰もいません。今月は「人生を楽しむ」ことを、貝原益軒から学びます。

益軒の「楽訓」

私が健康法について一番影響を受け愛読しているのが貝原益軒の『養生訓』です。益軒は、江戸時代の福岡黒田藩の官吏で、儒者で医師であるとともに、多方面に驚異的な才能を発揮し、シーボルトに「日本のアリストテレス」と言われたほどです。教育、政治、農学、歴史、文学、地理など、彼の関心はとどまることを知りません。圧倒的な情報量で、益軒ほどあらゆる方面に精通していた天才は空前絶後です。

彼は 81 歳の時に、「楽訓」を書いています。これは楽の訓で、人生を楽しもうという、彼のイメージを一変する本です。実は彼ほど人生を楽しんだ人は少ないのです。個々のがんの患者さんの生き方にもインパクトを与える本です。養生も人生を楽しむためだというのが彼の一貫した思想です。人生の楽しみとして、益軒が挙げたものが7つあります。

1. 読書
2. 自然に親しむ
3. よき友との交わり
4. 旅行する
5. 酒を飲む
6. 音楽を楽しむ

私と益軒の類似点

虚弱児だったから養生を心がけてきたこと、本好きだったこと、医師であり研究好きなこと、良友に恵まれていること、旅行好きで世界中を旅してきたこと、音楽好きで妻と合奏することなど、極めて似ています。彼のように楽しく生きれば、私も長生きできるかもしれません。

がん医療は、何カ月、何年にも及ぶ長丁場です。日々どうがん医療を生き抜くかが問われています。がんの人も人生を楽しみましょう。益軒のように、ちょっと肩の力を抜いて、好きなことに没頭して、がんを忘れる瞬間を創っていくのがいいのです。

五行歌

小林美智代さま

孫が
私を氣遣う
時を経て
立場が
逆転した

九十四歳で
逝った義母は
毎朝ラジオ体操を
していた
その氣力

こどもの声が
きこえない
昔は
遅くまで
あそんでいたのに



オジロビタキ S.S

妙に悲しくなる
そんな時がある
何も無いのに
ぜいたくな
話だ

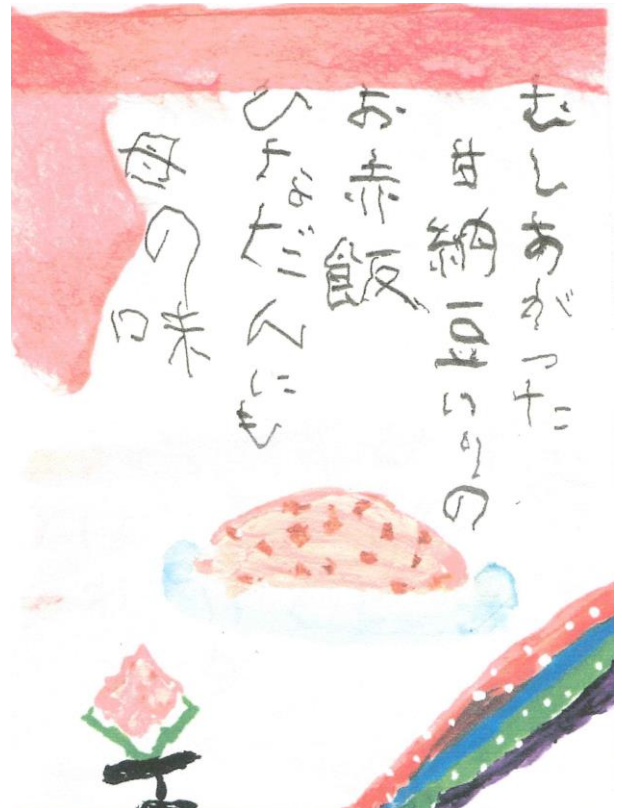
ころんで
杖をつきだした
父が
白杖をついていた
その氣持ちを今思う

みーこねーちゃんの 絵手紙

佐藤美恵さま



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
ととは右利きですが左の麻痺を克服
するために、左手で描いています。



グルテンフリーメニュー

—ジャガイモのグラタン—

材料

ジャガイモ	3 個
玉ねぎ	1 個
ベーコン	5 枚
マッシュルーム	1 パック
オリーブオイル	大さじ 1
塩	少々
コショウ	少々
粉チーズ	大さじ 1
植物生まれのホワイトソース	2 袋
とろけるチーズ	お好みの量



有機
カシューナッツ
使用



国産玄米粉
使用



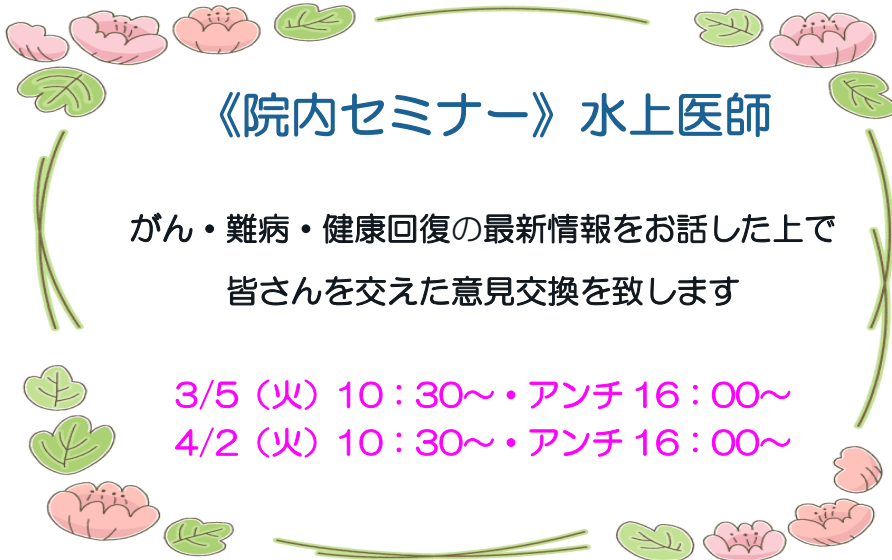
クリニックで販売している大人気商品です
100g入り 税込 375円

作り方

1. ジャガイモとマッシュルームを5mm幅くらいにスライスする
2. 玉ねぎをくし形に5mm幅に切る
3. ベーコンを1cm幅に切る
4. フライパンを熱し、オリーブオイルを入れ、1.2.3を炒め、塩コショウを加える。
5. しんなりしたら火を止めて粉チーズとホワイトソース1袋を入れて和える。
6. グラタン皿に4を入れ平らに整える。その上からもう1袋ホワイトソースをかけて、とろけるチーズをかける。
7. オーブントースターなどで、200度で10分ほど焼く。お野菜には火が通っているので焦げ目がついたらOK

簡単に出来て
美味しいよ！





《院内セミナー》水上医師

がん・難病・健康回復の最新情報をお話した上で
皆さんを交えた意見交換を致します

3/5 (火) 10:30~・アンチ 16:00~

4/2 (火) 10:30~・アンチ 16:00~

曜日	治療時間	電話受付
月・火・木	9:30~16:30	9:15~16:30
金	9:30~17:00	9:15~17:00
日曜日 (月2回)	9:00~14:00	8:45~14:00
※ 日曜診療日: 3/3・3/24・4/7・4/21		

今月のお花

カーネーション・ナルコユリ・ドラセナ・タラスピ



先月のこと。お散歩をしていたら、ご近所のお庭に雪が残っていて、その横には水仙がちょこんと咲いていました。そして驚いたのは、その横に今にも開きそうな薔薇の蕾が。冬に咲く薔薇なのかと思ったら、いつも5月ごろに咲く綺麗な薔薇のドームにも蕾がちらほら。このところの異常気象のせいですかね。四季がなくなっってしまったらどうしよう…と不安になりました。

さて、今月のお花はカーネーション。その横にちらちらと入っているのはタラスピ。昔はぺんぺん草と呼んで摘んで、一つずつ少しだけ葉を引っ張り振ると音が出るので、そうやって遊んでいました。こうして生け花に使うと立派な名脇役ですね。

タラスピの花言葉
「無病息災」「春の到来」

M.I

★「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。