

いつまでも健康な体でどこまでも

けんしょうかい

健翔会だより

108 号

2022・4月1日

発行所

香川県坂出市川津町
(〒762-0025) 3329-14
医療法人社団 健翔会
堀口医院
TEL 0877-45-8686

◎本紙に関するご意見、ご質問がありましたら
お気軽にどうぞ！

<担当>高橋, 青北
TEL 0877-45-8686 FAX 0877-45-8883
HP <http://www.horiguchi-hp.jp>



堀口 裕 先生

皆さんお元気ですか。私も益々元気です。
人生は“あっという間”に過ぎていきます。ですからできる限り
健康でいて明るく楽しく元気に過ごしたいです。それには、
「気持ち」と「身体」と「容姿」の3つの状態が大事です。
日々努力して下さいね。

活気のなさが老いを決めている

子供のころは、時間がとても長く感じられました。毎日沢山遊んで時間が過ぎても、いつまでも子供の期間が続くのです。一向に大人になれる気配がないのです。それが大人になった今はどうでしょう。時間があっという間に過ぎていきます。そのことに誘導されるかのように、はやばやと終活を考えます。そう考える理由は、どんどん加齢が進むからというより、ちょっとしたことで体力の衰えを感じたり、ときに病気を患ったりして、自分にまったく活気が無いと感じるからです。また同時に、人生には限りがあると悟りはじめたからです。その一方で 90歳になっても山を散策し、野良仕事にでている姿をみると、とても老いたように見えません。それは終活ではなく就活の勢いです。

人生を元気に生き抜く条件

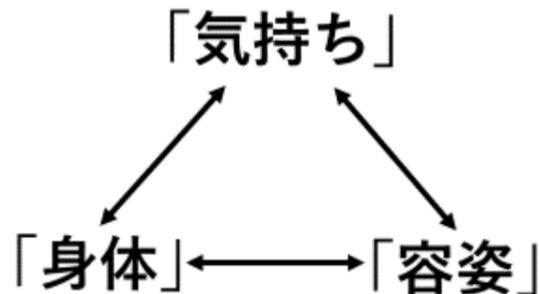
年を取るのは仕方の無いことです。そして徐々に体力が落ちていくのもやむを得ません。しかし命あるうちは、人生を楽しく元気に過ごしたいものです。それには「気持ち」と「身体」と「容姿」の3つの状態が大切です。

一般に加齢とともに気力が低下します。しかし年を取ったのだから仕方ないと思うと、どんどん「気持ち」が下がり、本当に老けていきます。気持ちの低下は免疫力の低下につながり、免疫力の低下は病気の発症につながります。

また「身体」の衰えは、①足腰が弱くなる、②脳の元気がなくなる、③心臓と肺の働きが悪くなる、の3つが特に問題です。これらの解決策は「毎日ゆっくりと、深呼吸を取り入れて歩くこと」、それが大切です。

「容姿」とは、見た目が若々しいということと、何よりも目力(めぢから)です。その人の意志や内面の強さをあらわします。

結局、何でもやってみようとしてチャレンジする「気持ち」は、自然と「身体」が動き、身体の隅々まで丈夫にします。同時に「容姿」である目の輝きも違ってきます。また「身体」の衰えを防ぐために毎日歩くと、どこかの窓に映る自分の姿をみて、背筋をすっと伸ばすようになります。それだけで何歳も若くなったようにみえます。そう思うと自然に「気持ち」が明るくなります。そしていつも「容姿」に気を遣うと、「気持ち」も「身体」も元気になります。つまりこれら3つは、お互いに作用しあって、生涯楽しく元気に過ごすための必須条件なのです。



わき腹の体操 (イスに座って行います) 用意するのはタオルだけ♪



肩幅より少し広めに両手でタオルを持って、腕をまっすぐ上に伸ばします。

ゆっくりと左右に体を傾けます。この時、おしりがイスから離れないように。

わき腹の筋肉を鍛えると、転びそうになっても転ばないですみます。
1日10回ずつやってみて下さい。

※毎週火曜日のお昼に体操教室を行っています。ご参加を希望の方は、スタッフへお申し出下さい。とても楽しいですよ！

第七回「けんしょうかい川柳」入選作品

大賞 作者 ウニ様 香川県在住

『ねんじゅう』

エネルギーとつま

はなせない』

作者解説

年中 エナジーと妻 離せない
老いた今、どこへ行くのも一緒、両方共大切な宝物

院長コメント

この感動、言葉に表せません。本当に素晴らしいです。

院長賞 作者 戸所光子様 群馬県在住

『エナジーの』

意味を悟りて

「宝」得る。』

作者解説

人は誰でも健康で長生きしたいと願っています。それを叶えて下さるのがエナジーである事を悟り、喜んでいきます。私達がエナジーを継続的に掛ける事により、私達の体は「自己防御力」が盤石となり、長生出来ると言う秘訣を知り、まるで「宝物」を手に入れたような気分となっています。ありがとうございます！！

院長コメント

エナジーをつくって本当に良かったです。病気を防ぐ力を高め、生涯健康を与え続けます。

エネルギー賞 作者 相沢恵子様 岩手県在住

『エナジーで』

元気たくわえ

桜 待つ』

作者解説

まっ白な雪と氷点下の気温が続く冬。エナジーで冷え対策、元気回復対策をしています。雪どけと共に訪れる春、桜の季節が待ち遠しいです。

院長コメント

冬の時期は気温と湿度の低下で自己防御力が悪くなります。エナジーをしっかりかけて、春をお待ち下さい。

頑張りま賞 作者 藤沢貴代子様 岡山県在住

『コロナ禍や』

我慢も限界

三年目』

院長コメント

その気持ち、よくわかります。長い間、コロナの蔓延が続く、多くの人が外出を自粛しています。でも、ストレスがたまり足腰も弱くなっています。

あるある賞 作者 齋藤慧吼様 東京都在住

『あらふしぎ』

電子の移動

腰のびた』

作者解説

あれ、痛みが解消すっきり、はっきり優れもの！

院長コメント

電子は筋肉の緊張を解消します。

なるほど賞 作者 森井孝子様 香川県在住

『庭園で』

太陽の恵み

おしみなく』

院長コメント

仰る通りです。庭園にある草木や滝のしぶきで沢山のネガティブイオンができ、そこに太陽の力が加わって空気をとって浄化してくれます。

次回のご応募締め切り日は五月十五日です。
健翔会だより一〇九号 六月一日発行分に掲載致します。
沢山のご応募お待ちしております。

けんしょうかい川柳 選考委員会