



発行

NPOライフケア浜松 ☎ 053-426-0691

浜松市南区恩地町 263

(株)LCウェルネス

デイホーム・ここ倶楽部 ☎ 053-427-3244

浜松市南区恩地町 263

よっせ

嫌味なCM

病は気から、というのはかなり真実を突いている言葉です。心と体は密接に結びついているのですね。それは科学的にも実証されてきたようです。小生は若いころはそう考えてはいませんでした。

病には身体的、物理的原因が必ずあるのだから、気持ちのせいで病気になるなどというのは、悪しき精神主義だ、と思っていました。そんなふうにはなかったのは小生だけではなかったでしょう。時代の風潮もありました。というのは、戦前(太平洋戦争前)、戦中の「精神一到何事かならざらん」「心頭滅却すれば火もまた涼し」といったぐあいの精神主義に対する反動でしょう。

こういうアンチ精神主義に立ち、実証的に物理的に原因を追究する態度も一定の正しさがあり、社会の進歩に役割を果たしたといえるでしょう。医療の進歩や病理学の発

達に貢献しました。しかし、何事も時代の制約は避けられません。

(かつて中国で文化大革命時代に、気功は迷信だ、といって弾圧されたことがあるそうです。これはいきすぎた実証主義の例でしょう)

こういういきすぎは、数値万能の弊害をもたらしたといえます。BMI(体格指数)はいくつで、血糖値がいくつか、あなたの血圧は?コレステロール値はどう?などと、シロウトもいっぱしの医者になったような口調で得意顔です。その非常に象徴的な事例が、メタボリックシンドロームというオドロオドロシイ響きを持つて、シロウトの庶民を脅かした言葉の登場ではないでしょうか。



(男性の場合) 腹囲八十五センチ以上は、身長に関係なく「おまえはメタボだ、このままでは長生きできないぞ」と脅か

された感じがしました。

「メタボリックシンドローム」を「貪り食ってる症候群」と言っ、小生は揶揄してました。なかなかいい翻訳と思いますが、いかがですか？

さて、つい最近（五月二日の）新聞に「コレステロール値 食事で変わらぬ」という見出しの記事が出ました。要約すると、厚生省が食事摂取基準でコレステロールを除外し、日本動脈硬化学会も「食事で体内のコレステロール値は大きく変わらない」という声明を発表した、というのです。シロウトの小生が不十分な理解のままに新聞記事から一定の意見を言うのは適切ではないでしょう。そのへんを割り引いて読んで下さい。

今まで、医師の忠告に真面目に従って、食いたいものを我慢して食事制限をし、ビクビクしながらこれ食べていいかな？と見えない敵に怯えてきた人たちは怒りの声をあげてもいいのではないで

しょうか。

お医者さんも大変ですね。患者から信頼を取り戻さなけりや、と。

また、こういう数値崇拜傾向に便乗したサプルの宣伝にも腹が立ちます。「あなたはコレステロールの数値が気になりませんか？」「血糖値が気がかりな人は・・・」とCMで有名俳優があなたの心を揺さぶります。一日に何回かこれを見ていると、健康な人も病気になるのではないか、と思います。もっと勘ぐれば、病人を増やして儲けようとしているのかしら、と。なにしろ「病は気から」と言いますから。



幸福感

この「よっこらせ」の読者は、比較的高齢な方が多いでしょう。あなたは今、幸福な日々を過ごしておられますか？と訊かれたら、どう返事されますか？「よけいなお世話よ」というのがふつうでしょうか。この際、少

し妥協していただいて、お付き合い下さい。

先日、「高齢者の幸福感」という気になる記事を見つけました。内容を紹介します。

「日本では、年齢が上昇するにつれて幸福度は下がってくる。つまり年を取るにつれて幸せと感じられなくなってくる、アメリカではU字カーブを描き、高齢に近づくとき幸福感が増してくる」というものです。

あくまでも主観、自分がどう思うか、の問題です。裕福か、否か、などのように客観的な物差しはありません。

小生は、これを読んで、即座に思ったのは「日本では、若い時に幸福と見える人が多いんだ」と羨ましくなりました。それならまあ、年取ってから多少満足できなくてもいいか、という気持ちです。ちよつと変です。



◆4月2日 新種の動物？

昼休みの会話。「この間、カモシカ見ただよ」「え～、カモシカ見たことないよ」「カモシカって鴨の顔してるのかね？」「????」鴨の顔をしてるって言ったAさん。カモシカは、顔が鴨、身体がシカだと本気に思ってたみたい。そんな動物、見てみたい気もするけど…。



◆4月7日 幸せ、苺大福

今日は苺大福をおやつに作り、皆さんで頂きました(^)。すっごく美味しくできました♡。皮は白玉粉で作ったんですよ(^)。来年もこのシーズンのイベントにできたらなあ～。



◆4月9日 お誕生日おめでとう！

お誕生日会の☆さん。お昼はちらし寿司、おやつはロールケーキ。ロールケーキには皆さんで生クリームを塗って、フルーツをデコレーション♪これからもいつも明るく、楽しい仲間達と笑って過ごせますよう(^人^)

◆4月18日

晴れました、外を歩いて、気分晴れ

今日のブログの題名は五七五にして



みました(笑)。なんだか雨ばかりで、晴れるのが珍しく思えてしまいます。お日様にあたり、少～し風に吹かれながら皆さんで歩きましたよ。五感で自然に触れながら、リハビリしていきましょうね。

◆4月24日 手作り味噌

1月に仕込んだお味噌、開けて見ると、いい匂いがぷ～んとして、きれいにできていました。ちょっと若いかなという味だったので、市販のお味噌と半々で味噌汁を作りました。おやつにこの味噌で味噌饅頭を作りました。本格的にできて、おいしい。皆さんで「上出来、上出来」って喜びあいながらいただきました。6月ごろには完全に手づくり味噌が出来上がるとおもいます。うれしいね。

◆4月27日 言葉作り

五十音の文字カードを並べて、言葉作り。文字数が多い言葉を作るほど文字カ

ードは沢山とれます。あいうえお
皆さん季節感あふれるおびざぶお
言葉を作って下さいまかきくけこ
した。「こいのぼり」がぎくげこ
「かしわもち」「あやさしすせそ
め」など。文字カードがなくなってくると、どんどん頭を切り替えて次の言葉を考えて作って下さり、素晴らしい！

◆4月28日 焼きそば。焼き焼き♪

今日は元気よく体操したところで、みんなで焼きそば作り！ここ倶楽部流の焼きそばはお水を使わず、麺を出したら大量のキャベツを乗せて、蒸すんです！！その後ソースで味付け。お野菜から出した水分で蒸すからこんなに美味しいのでしょうか？みなさんお試しください。

◆4月29日 昭和の日

今朝、やけに車が少ないな～と思いながら運転していたら祝日でしたね。ということで、一年の祝日を当てていくゲームなんかもやりました。「私の誕生日」ももちろん入れましたけどね(笑)。次回ご利用の時また聞きますので忘れないように(笑)。



