

支援は御“縁”から“始”まります。私たち支援専門員が“縁”あって支援をさせていただくことから「支援→始縁だより」と名づけました。



始縁だより

発行 平成28年 6月号

日中は暑い日もありますが、朝晩はまだまだ肌寒いですね。
この時期は気温の変化もはげしく、曇り空や雨ばかりの天候には、身体の疲れだけでなく気持ちもふさがちになりますね。まずは身体を休めるとともに、自分が心地よいと感じることを試したりして乗り切りましょう。しっかりと栄養をとって、身体が冷えないようにすることも大事ですね。



膝が痛みませんか？「変形性膝関節症」

年齢を重ねると膝の痛みを訴える人が増えてきます。その原因として多いのが、変形性膝関節症です。放置しておくとも痛みが徐々に増して、日常生活にも不便をきたすようになってきます。しかし、適切に対処すれば症状を改善させたり、進行を遅らせることが可能です。あきらめずに早めにきちんと診察してもらう事が大切です。

- 効果的な運動
- ・筋力トレーニング（脚あげ体操） ⇒ 椅子に浅く腰掛けて片足を伸ばし、床から 10cm 程度足を上げて 5 秒静止し、ゆっくりと下す。20～30 回程度繰り返すを 1 セット（日に 3 回程度）
 - ・ストレッチ ⇒ 関節をゆっくりと伸ばすようにする。
 - ・ウォーキング（散歩） ⇒ 平坦な道を歩きましょう。15 分程度から始めては？
 - ・自転車、水泳など
- ※体調にあわせて無理のない程度で、長く続けましょう。



感謝神経を育てる・・・「ありがとう」

『ありがとう』の反対の言葉は何でしょう・・・？ほとんどの人がわからない。『あたりまえ』と答えを出すとみんな感心する。あたりまえだと思っから、ありがとうが出てこないのでしょう。『そんなの言わなくてもいつも心の中で思っている』では通じないんです。言葉に口に出さないと感謝神経は磨かれません。

『ありがとう』と言っているといい気持ちになるし、言われるといい気持ちになる。『大好き』、『よかったね』と言う言葉も、相手に言葉のうれしい波動が伝わると、相手からもうれしい言葉が返ってくるようになるはず。言葉の行ったり来たりが感謝神経を磨いていきます。」

【Opera 20 より引用】

雑誌の対談で素敵な文書を見つけたので抜粋しました。言葉は時に人を傷つけてしまうけど、言葉には人を助けてくれる力があります。感謝神経が磨かれるように大切に言葉を使っていきたいですね。

