



お誕生日おめでとうございます



月刊
福来朗
ふくくるるる
平成20年6月
第109号

発行
名古屋市中東区
猪子石原J-150J
老人保健施設
いのこしデイルーム
052(777)5650 (代)
052(777)5695 (直)
毎月15日発行

梅雨入りはしましたが、例年に比べ過ごしやすそうに思います。あじさいの花もあちこちのお家の庭先でよく見られ、季節を感じるこの頃です。

さて、デイルームではこの時期、ゲーム大会やカラオケ、手芸、ボーリングなどを楽しんで頂いております。またサークル活動では囲碁クラブも活発に活動していただき、心身ともに若返って気分もリフレッシュできているのではないのでしょうか。ご家族さまからいろいろのご意見、情報等を頂けると助かります。デイルームでの一日のできごとを夕食時の話題にさせていただいたら嬉しく思います。



言語療法講座 2

「言語療法って・・・？」



うまく言葉が使えない(話す、聞く、読む、書く)の訓練、相談を行います。言葉の障害は原因や症状は様々であり、個人個人に応じてその訓練方法が違います。一人一人に合わせ、専門的な観点からコミュニケーションをとるためのお手伝いをします。その他に病気が原因で、うまく飲みが飲めない(嚥下障害)の方への指導も行っています。



最近読んだ本からご紹介します・・・『僕にできないこと 僕にしかできないこと』

春山満(はるやま みつる) 二十四歳で進行性筋ジストロフィーを発症、現在首から下の四肢を全廃。総合ヘルスクエア業設立、介護ビジネスの第一線を走る

・・・僕は本当に心から『人生って面白いものだ』と思っております。失くしたものを勘定するより必要などありません。誰でも心に悩みを持っていきます。家庭には何か問題を抱えています。たまたま僕は、その上にグリコのおまけみたいな難病と、四肢全廃を抱えているだけです。たまたま僕に取りついた難病によって、人生の今日の一日の大切さと愛しさをもらったのです。だから僕は『人生って、決して捨てたもんじゃやない』と声を大にして言いたいのです・・・

そして春山氏が尊敬する安岡正篤さんの教え『六中観』にある言葉

『死中有活』 死を背にしたその中に活路を見出す。

『苦中有楽』 苦しみ抜く最中に楽しみを見つめる

『忙中有閑』 忙しさの中で見つける心の余裕

『壺中有天』 壺の中からも満天の世界に通じる

『意中有人』 尊敬できる人を心の師とする。

『腹中有書』 己を導く座右の書を携える



僕にできないこと。
僕にしか
できないこと。
春山満

がん予防と食事 【がん予防12カ条】

- 1 バランスのとれた食事
- 2 毎日変化のある食生活
- 3 食過ぎを避け、脂肪は控えめに
- 4 お酒はほどほどに
- 5 タバコはなるべくやめる
- 6 食べ物からは適量のビタミンと繊維質のものを多く摂る
- 7 塩からは少なくなる
- 8 こげた部分は避ける
- 9 かびの生えたりは避ける
- 10 かびの生えたりは避ける
- 11 日光にあたり過ぎない
- 12 適度にスポーツをする