

暖冬とは言え、朝一番は布団から出るのが躊躇する季節だ。ここ最近の海外旅行は、インドネシア・ジョグジャカルタとエジプト・カイロ。湿気の熱帯と乾燥した砂漠だが、共通点はイスラム圏だということ。街歩きで、地に平伏して祈る人達を見た。世界の2割の人々が信じる神ゆえ、帰国してコーラン(クアールン)に関する本を読んだ。一神教か否かが重大なポイントだ。

私は国内外を問わず、旅先で結構真面目に祈る。世界平和から始まり、日本→愛知→半田・阿久比、ハーブに関係する人たち、家族、友人、自分など思いつく限り、とにかくその幸を祈りまくるため、長いと10分以上両手を合わせてぶつぶつ呟く。自己満足だと割り切っているが。

エジプト・カイロの「ガーマ(寺院)」で例によって仏式でしっかり合掌し良しとして帰国した日に、知人の体調が急変。当日読んだコーランには、多神教者が「ガーマ」で祈ると「アッラー」がひどい罰を与えると書いてあり、相当ヒヤヒヤした。結局事無きを得たが、神様の力恐るべし、と認識。しかし、内心、全知全能の神様がそんなせこいマネをするはずは無いとも思い、逆に私の祈りが足りなかったかもしれぬと反省した。

私にとって、祈る事は、自分の現在を振り返る大切な時間だ。絶対者がいるとして、私の行動が正しいか否かを判断する良い機会だ。集中して祈ると、周囲の音が遠ざかって静かになる瞬間が訪れる。それは私の大切な記憶として今も心に残っている。

ハーブ内科皮フ科
理事長 竹内 秀俊

【ケアマネ】

介護される方もする方も、葛藤の日が多々ある事と思います。息抜きの一つとして、日々の出来事や思いを川柳にしたためてみるのはいかがでしょう。

NHK開催の介護百人一首に投稿されている一部を紹介させていただきます。

◆ 補聴器をつけても遠い姉と我

内緒にならぬ内緒の話

◆ 「お〜い お茶」 出てくる物はお茶ゼリー

◆ ラグビーの笛にて妻は我を呼ぶ

我の介護にノーサイドなし

【回想法・学習療法デイサービス】

週3回、機能訓練を行っている方がいます。

集団体操やペダルこぎなどの運動の他にも、個別で肩上げ訓練も行っています。

この方は元々肩が痛くて上がりませんでした

機能訓練指導員が上半身、特に肩甲骨をなるべく使い、右手を補助で添えて左手を上げて頂くよう工夫を重ねたところ、上まであがるようになりました。

右手を添えない状態でも顔くらいまでは上がり、以前は一人で着ることが出来なかった上着も、スムーズに着ることができるようになりました。



入浴時の脱衣にいる時間も劇的に短くなりました

機能訓練に参加されることで結果が出ることは本当にうれしく思います。

【くもん学習療法】

頭の体操を始めてから1年ほどSさんです。いつもご自分で目標を決め頑張られています。



今は数字盤50を2分以内に並べようと決め、挑戦されています。

「今日は〇〇秒縮まったね」と声をかけると、笑顔で喜ばれます。利用者様の自信や意欲が高まる事はとても嬉しいですね。教材で回想法をしながら、笑顔で話されて、またやりたいなと思ってくださると嬉しいです。

スタッフブログを毎週更新中! [ハーブ内科](#) [検索](#)

発行元:(医)ハーブ内科皮フ科・(株)ハーブライフケア

所在地 知多郡阿久比町横松宮前 67

TEL 0569-49-2752/FAX 0569-49-2753