

自分の時間の つくり方

「忙しい、忙しい」が口癖になっていませんか？

仕事が忙しい、家事や育児、介護で忙しい。毎日「時間が無い」という思いで過ごしていたらストレスが溜まるでしょう。健康のためにも、また生きがいを得るためにも自分の時間は必要です。これは、誰のせいでもなく自分の意思の問題です。自分で自分の生活パターンを見直せば少しは解消できるのです。

ばいけくないものでなければ思い切つて明日にまわす。「今日できる事は明日に残すな」より「明日できる事は今日するな」のほうが大切ではないでしょうか。

それから、案外時間をムダ使いさせるのが小さな忘れ物です。置き場所を忘れがちな鍵、メガネ、財布などです。これも生活パターンを見直し、『決まった場所に置く』というルールを決めればいいのです。

当たり前ですが、1日

喜寿のお祝い



2年前、私の母方の祖父が77歳喜寿を迎え、子供、孫、ひ孫が集まりお祝い会をしました。祖父はさすがに照れくさそうでしたが喜んでくれて、みんなの前で話す時少し涙ぐんでいました。そんな祖父の喜寿のお祝い会をして本当によかったと

24時間は誰にでも平等に与えられています。その1日1日の積み重ねが人生です。与えられた時間、限られた時間をどれだけ自分のために使えるか。人任せにせず自分で時間を作りましょう。

「家族のせいで」「職場のせいで」などと時間がないのを誰かのせいにしてイライラしているよりも、ずっと気持ちよく過ごせるようになりますよ。(介護支援専門員 川野真芸)



思いました。

2年経ち、今度は祖母の喜寿のお祝いの会を先日しました。今度は沖縄にいる孫や神戸の孫も全員駆けつけて誰一人欠ける事なく、祖父母含め20人で祝う事ができました。何よりも全員集まった事がよかったなあと感じました。祖父の時同様サプライズで目の前に直

漢方入門 ④ 疲れやすくて、やる気が出ません



ストレスの多い働き盛りの年代の「すぐイライラする、疲れやすい、やる気が出ない」という症状は、かつては「初老期うつ病」と思われていたのですが、最近では、そのなかに「男性更年期障害」というべきものが含まれていることがわかってきました。

男性更年期障害は、ホルモンバランスの変化に過剰なストレスが加わると、起こりやすいと考えられています。漢方でいえば、生命エネルギーである「氣」の失調を来した状態で、「氣」の働きが不足する「氣虚(キキョ)」が疑われます。こうしたときに、漢方では「氣」を補う薬を用います。

特に男性には、男性ホルモンのような作用がある山薬という生薬を含む八味地黄丸(ハチミジオウガン)がよく用いられます。また、地黄や附子には免疫系を高める働きもあります。

その他、体がだるい、気力がない、疲れやすいなどの症状が強い場合は補中益気湯(ホチュウエツキトウ)、抑うつ傾向、のど・胸のつかえ、頭重感が顕著であれば香蘇散(コウソサン)、冷えのぼせ、発作性の頭痛、気が動転しやすいなどが強い人には柴胡加竜骨牡蛎湯(サイコカリユウコツボレイトウ)や桂枝加竜骨牡蛎湯(ケイシカリユウコツボレイトウ)などが用いられます。その他にも患者さんの症状や体質にあわせて多くの漢方薬が用意されています。心当たりのある方はぜひご相談ください。

径37cm大の巨大なケーキと花束を孫9人一同で渡しました。恥ずかしがり屋の祖母はみんなの前で、書いてきてくれた手紙を読んでくれました。

みんな嬉し涙でした。祖父母共、これまで特に大きな病気をする事も無く、健康でいてくれた事に感謝し、これからますます健康で長生きをしてくれる事をみんな願っています。

います。

残念ながら私の父方の祖父は私が産まれる前に病死し、祖母は3年前に胃癌で亡くなり、私には母方の祖父母しかいません。今まで本当に良くしてもらってきたので、そんな祖父母にこれからは少しずつ恩返しをしていきたいらと思っています。誰でも年をとるのはだんだんと嫌にはなつてきま

すが、いくつになつてもお祝いしてもらおうとすごく嬉しいです。

私も将来、子供や孫、ひ孫まで祝ってもらえるような年のとり方ができたら幸せだなあとすごく感じました。

(医療事務 安富 香衣)

