



瞑想の勧め 2014

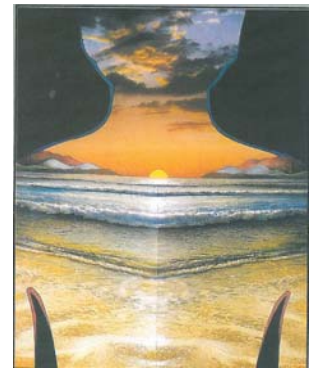
医師 林田 正幸

昨年は地球的規模で、大変なことがありましたが、皆さんはいかがでしたか。今年もよろしくお願ひします。

さて、生の外側は台風のようなもので、絶えざる葛藤、騒ぎや闘いなどがあります。でもそれはただ表面上のことで、ちょうど海の表面が、波や、やかましい潮騒や、絶えざる怒涛に満ちているようなものです。でもそれが生のすべてではありません。奥深くには中心もまた存在しています。その中心では、生は無音の流れであり、安らいでいます。その内的中心こそが探求すべきもので、今回紹介する技法も、そのためのものです。

どんな姿勢でもいい、楽な姿勢で、
徐々に、両腋の下の間の部分に広がっていく、
大いなる平安の中へ。

(ヴィギャン・バイラヴ・タントラより)



まず自分にとって楽な姿勢でくつろぎます。そして目を閉じ、体全体を感じます。まず脚から始め、緊張があるかどうか感じます。もし緊張を感じたら、もっと緊張させ、極限までもっていったら、突然くつろがせます。そうすればその場所のくつろぎが感じられます。そうやって体全部にわたり緊張のあるなしを探ります。そして緊張を感じたら、それをもっと緊張させます。緊張が大きいほどくつろぐのも楽になります。

特に顔の筋肉は緊張しやすく、顔を可能な限り収縮させます。恥ずかしがらずに、顔に強烈な苦しみや悩みを起こします。それから突然くつろがせます。これを5分間やり、全身にくつろぎが感じられるようにします。座ってやってもいいですし、横になってもいいです、とにかく楽な格好でします。

目を閉じ、両腋下の間の部分、つまりハートの部分を感じます。全面的に注意を向け、体全体を忘れ去り、ひたすら両腋下の間にあるハートの領域つまり胸を想起します。そしてそこが大いなる平安に満たされるのを感じます。ハート・センターは人間に起こるあらゆる平安の源泉になります。

この技法は、不眠にも効果があります。夜、眠りに落ちる前、10分間やります。そして、眠りから覚めたとき、目を開けずに、10分間します。一夜の眠りの後だから、体はくつろいでいるでしょう。ただくつろぎ、両腋下間にあるハートに意識を持っていきそこが深い平安に満たされているのを感じます。10分間その平安の中にとどまり、それから目を開けます。すると世界は全く違って見えるかもしれません。なぜならその平安が目からも放射されるからです。

この技法はじつに容易で、いつでもできますので、ぜひ試されてはと思います。

寄り添う・・・

西1病棟師長 河津 さえみ

認知症は、「治す」ことはできませんが、「緩和する」ことができる病気とされています。症状を上手く緩和することで、長期にわたって、その人らしい生活を続けることができます。

それには、認知症高齢者に対する私達一人ひとりの接し方が重要な役割を持っています。認知症高齢者の接し方は、本人が現実とは違う世界へ入り込んで入る為、否定せず、相手の心に寄り添い受容しながら信頼関係を築くことです。怒ったり責めたりごまかしたりせず、まずは主張を受け入れること、それが混乱を収める最高の薬だと思います。そして、常に相手の立場になって考え、気持ちを察し、本人が安心できるコミュニケーションを心がけることで行動も感情も落ち着いて行くかと思われま。

認知症が進行しても、自分らしく過ごしていけるように、私達は、今後も患者に寄り添っていきたいと思います。



医療法人百花会 上野公園病院

通所リハビリ ふきのとう
居宅介護支援センターうえの

ホームページアドレス

<http://www.uenokoen-hospital.jp/>

E-mail

uenokoen-hp@giga.ocn.ne.jp

作業療法だより

今回は病棟での歩行訓練の一場面を紹介します。

80歳代の女性患者さんですが、下肢筋力の低下があり、腰も曲がっているため顔も上がらず、床を見ながらゆっくりと歩かれています。頻尿もあり、トイレに数分おきに行かれますが、間に合わないこともしょっちゅうです。日常生活動作の維持（特に歩行能力の維持）を目的に毎日、歩行器を使用して病棟内を2周ほど歩く訓練を行っています。



ある日、その訓練中に中庭を見て、「この畑を借りて、大根やらジャガイモを植えてもいいですか？」と尋ねられました。からだの機能も落ち、意欲も低下されていると思っていた患者さんの言葉に少し驚きました。まだ、こころ（生活意欲）の機能は保たれていることに気づかされました。これからは、畑作りという大きく具体的な目標に向けて、患者さんと共に頑張っていこうと思います。

厨房からのお知らせ

管理栄養士 戸山 清美

2013年は高級ホテルでも食材偽装の横行が次々と露見。更に中国産を平気で国産と偽る外食産業も少なくありません。また、昨年厚生労働省に輸入食品違反として多くの中国食品が摘発され、いかに危険な食材が大量に中国から入って来ているかがわかります。

農産物輸入をめぐるTTP（環太平洋経済連携協定）の是非がしきりに議論されていますが、日中韓の自由貿易協定が妥結されれば、日本の食に大きな影響を与えるのは間違いありません。

患者様にとって食事は毎日の楽しみです。当院ではその食事を安心しておいしく食べることが出来るよう、提供する食事には中国産の食材は使用しておりません。