

すこやか通信

R3.10.20
発行



すっかりと秋らしい気候となり、少しずつ木の葉も色づきを始めました。朝晩と日中の気温差もあるので上着などで調整してくださいね。

今回はインターネットでもとてもよい記事を見つけたのでご紹介させていただきます。

富士山5合目で東京オリンピックの聖火ランナーをつとめた三浦雄一郎さんという方がおられます。88歳になるこの方は1年前まで特発性頸髄硬膜外血腫という難病で寝たきりの生活をされていました。入院中はコロナ渦で家族の面会もなく右半身に麻痺が残った状態でしたが、もともと樂觀的な性格で病気になつてからも不安はなかったそうです。いったん病院にお任せしたら自分が心配しても仕方がない、焦らず治していこうと思えば機能回復トレーニングを開始しました。そして何より聖火ランナーに選ばれたことにより、どうしたら歩けるか」だけを考えていたため気持ちが悪くなり落ち込むことは1度もなかったといわれます。リハビリは大変なことも多かったですが聖火を運ぶという具体的な目標が一番の励みになったそうです。リハビリ中に気を付けていたことは、無理せず続ける」ということです。例えば朝起きて、いきなり動かず、少しずつ体のエンジンをかけていきます。そして「年寄り半日仕事」というように体力の衰えた高齢者は半日動いたら半日ゆっくり休むを心掛けたそうです。悪天候や体調不良の時は休みます。気持ち乗らないときは無理をしない、ただやめずに続けることが大事だと言われています。そして標高2300mで見事に聖火を運ぶことに成功しました。

☆画数の多い漢字☆



今でも要介護4で奥さんは要介護2の状態なのでヘルパーさんや子供に手伝ってもらい生活をし、外出やおいしいものを食べる事を楽しみ暮らしておられます。そして次の目標は90歳でヨーロッパの最高峰エルブルースに登頂し、スキーがしたい。人生にもう遅いということはないとのこと。とても素敵ですね。

三浦さんと同じようには難しいかもしれませんが、目標を持ちそれに向かって前向きに、そして無理をせずに頑張ることが大切だと思います。そのような方が1人でも増え、そのご支援がすこやかでできればと思います！

「おとど」と読む漢字で、元々は、「日本で苗字として用いられたとされる漢字です。実際に使用例がある中で最も画数が多いです。」

「ぼんのう」と読みます。「創作漢字」の1つです。仏教の言葉で、「人の苦の原因」といわれる意味で、ぼんのうの数は108と言われています。そしてこの漢字はぼんのう要素である文字を組み合わせて、108画となっています。



龍が9つで「ごつ」と読みます。144画で世界一画数の多い漢字といわれています。意味は「よくしゃべる人」

