

あおぞらだより

第113号 (発行/平成24年 10月)

特集 : 敬老会

習慣

江戸川病院院長 新村ヨシオ



習慣はならわしとかくせを言う。一般的には地域生活や社会生活で、規範として共有されてきた暗黙のしきたりも含まれる。しきたりは地方文化の中では社交の手引き書のようなものだが、文書化されたものではない。なのに地域によっては社会通念を超越したもので、拘束力のあるもので、守らないと村八分にもなってしまう。転居してみるとその土地のならわしがあり、知らないでいると恥をかいたり、いじめに遭ってしまうことがある。同じ業種であつ

ても、職場が変わるだけで独特のしきたりがあり、戸惑うことがある。くせは悪いことに使用することがあり、仕草や行動様式であり、性格でも偏った傾向を表わす。貧乏ゆすり、あの人はくせが悪い。曲がった髪の毛をくせ毛と表現する。くせは非難されたり、揶揄されることが多い。

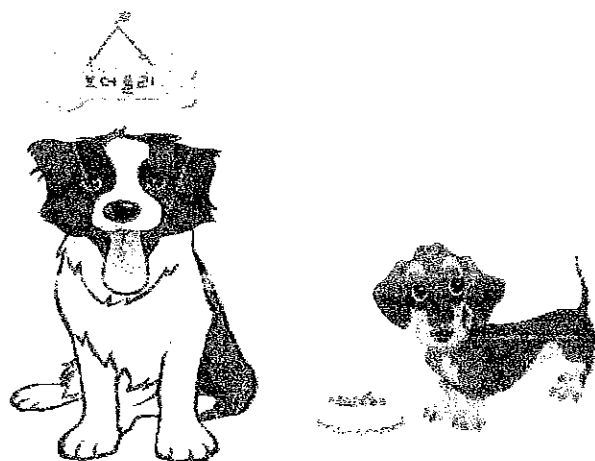
習慣づけることは同じ事を繰り返すことにより、無条件に特有の動きになることである。人間の日常生活でも仕付けるため、朝起きたら洗顔、歯磨、整髪、整容して朝食を摂るように幼児期から訓練され、習慣化するまで徹底していく。習慣となれば恒常的に決まりきった事として刻印されたように無意識に動けるのである。思考だって家風と称して同じことを見たり聴かせていくうちに、その家の考えが浸透していく。家柄や格式といったことを重んじる家庭では、日頃の

(・・・次ページに続きます)

話の中にも上品さや高貴さが求められ、優雅な振る舞いを仕付けられていく。一度組み込まれた考えや行動は消滅することなく、「三つ子の魂百まで」と諺にもなっている。習慣が人間形成に役立ち、地域で共通できる通念がしきりになって後世に伝承されていく。

習慣は犬を見ても分かる。自身の愛犬は9才のミニチュアダックスフンドである。我々は朝6時から6時30分の間起きる。片方が犬を抱いて一階に降りると、しばらくすると二階に上がって迎えにくる。二人が揃って落ち着くと排泄し、我々の行動を観察している。自身がストレッチ体操を始めると、犬は自身と床の間にできた空間に頭をもぐりこませ、朝食をせがみにくる。犬の朝食は殆んど自身が与えてきたからである。その食事が終わる頃、家内は外犬のコーリーに朝食を与えるが、そのおこぼれを貰うために勝手口でお座りして待っている。その時間に我々が動かないとしびれを切らし、後足で立ち上がり前足を合掌して、何度も物乞いするのである。たとえ犬であっても、朝の30分間にこのような習慣化された行動がある。同じことを継続することが大切であることの証明になる。

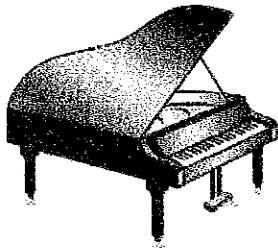
習慣が身に付けば規則的で健康的な生活ができる。日課が刷り込まれ、1週間が始まり、月や年単位に積み上げていく。朝目覚め、身だしなみを整えて、食事をして出社する。出勤すれば訓練を受けた役割を全うしようと習慣的に働く。退社時刻になれば帰宅する者もいるし、余暇を利用して運動や文芸そして娯楽などでストレスを浄化する人もいる。週1回たしなむことでも年間を通して続けられれば習慣づいたと考えられる。習慣が脳に刻み込まれると体内時計となって、身体も正確に働きだすのである。朝は時計が鳴る前に覚醒するし、身体も交感神経が優位に立って活動期に転換される。脳も活性化し、注意力や集中力が働き、知能も最大限に機能する。良い習慣を身に付け規律正しい生活を送れば、病気の予防にもなるし、罹病している人も治癒を加速させる。人は習慣に意思が加わり動いている。





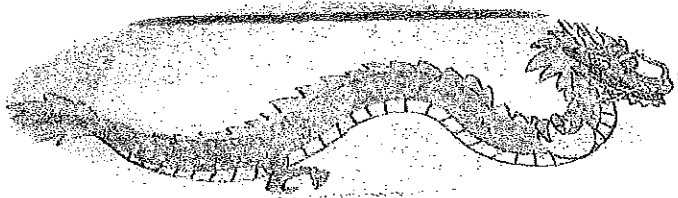
桃源

9月15日(土)ボランティアの原田耕、万里子ご夫妻をお招きして9月の誕生会&敬老会を行いました。この日は原田御夫妻と音楽を通して以前から交流を持たれている当院の職員も参加し、耕様とデュエットで歌を披露させていただきました。万里子様ピアノソロや懐かしい歌をピアノ演奏で歌うなど、皆で盛り上がりとても楽しい一時を過ごしました。



秋の作品

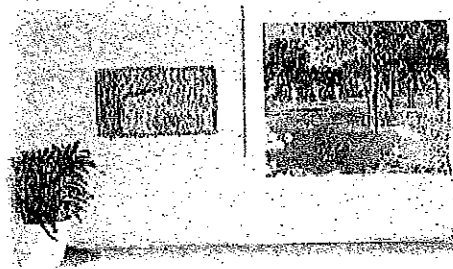
1・2・3病棟では、作業療法で患者様が見事な作品を作られています。



龍



職員の作品



3-2病棟玄関

～脳トレーニングをしよう！～

丸の中の字を組み合わせて一つの漢字にしましょう😊

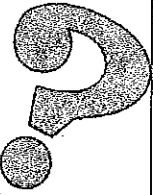
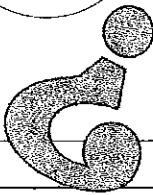
1. 土
魚
土

2. 具
十

3. 心
或

5. 舌
言

4. シ
舌



江戸川病院 10月行事予定
誕生会

D棟	10月20日(土)14:00～	D棟訓練室
E棟	10月20日(土)14:00～	D棟訓練室
2-2棟	10月29日(月)14:00～	病棟
1棟	10月23日(火)10:00～	病棟
3-2棟	10月31日(水)14:00～	病棟
2-1棟	10月27日(土)14:00～	病棟

さくらんぼシアター 9月16日(火)14:00～ ひまわり

編集後記

(医療相談室)

暦の上では秋ですが、まだまだ日昼蒸し暑い日が続いております。皆様、体調管理を万全にされて、どうか爽やかな秋をお楽しみください。当院は大変自然環境に恵まれており、四季おりおり、患者様、ご家族様にみごとな緑の景観を楽しんで頂くことが出来ます。初めて足を踏み入れた当院の園庭からグラウンド、そしてデイケアへと続く周りにはまさしく一服の桃源郷を思い出す風景で、感動したことを覚えております。これからは患者様の屋外活動が益々増えて参ります。どうかご家族様のお見舞いに、お気軽に足を運んでいただくと幸いです。

『あおぞらだより』に関するご意見・感想・ご投稿などは『医療相談室』までお寄せ下さい。(内線 238・292)

医療法人社団 全生会 江戸川病院

〒278-0022 千葉県野田市山崎2702
電話 04-7124-5511 (代)
<http://www.edogawa-hp.com>

脳トレーニングの答え 1. 鮭 2. 真 3. 惑 4. 活 5. 話