

呼吸に合わせて、リラックスし体の関節をゆっくり大きく動かす
❀ぷちヨガ❀始めました。ご希望のかたは受付までお願いします。



今週の **花**言葉

かぼちゃ

広大

トウダン

ツツジ

上品

日扇

個性美

松田院長からあなたへ 耳より情報!

■レジリエンスを鍛える

*レジリエンスとは・・・逆境に対するからだやこころの回復力、抵抗力を意味する言葉

【こころ】異質と上手に付き合うことが大切 **新見 正則先生 帝京大学**

レジリエンスの本領発揮は、こころです。心の持ちようで人は元気になることが出来ます。病気と戦っている患者さんの中でも、希望を持っている人は回復力が強く、元気で余命も長くなる傾向にあります。

■逆境で「ぼつぼつ」強くなる

人は幼少時から少々の逆境にさらすことが必要です。最初は一撃で撃沈されそうなストレスでも少しずつさらされていると、徐々に対応できるようになります。人は「ぼつぼつ」強くなるのです。

■簡単には養えないこころのレジリエンス

米国では社会的に、こころのレジリエンスが成績よりも重要なものと考えられています。その理由は、それが簡単には養えないからです。学力は勉強法などの工夫である程度は対応できますが、こころのレジリエンスは気の長い努力が必要で、一朝一夕にはできません。人生を歩んでいく過程で向上するものです。

★院長よりメッセージ

他人やお隣と自分を比べることは、幸せを遠ざけます。どんな時も「おかげさまで」と言える人は心が幸せですよね。心の幸せの鍵は自分の中にあるようです♪