

しあわせます通信 11月号 vol.90

一日の寒暖差がまだ激しいですね。温室のような我が治療院は午前中は暖房、午後は冷房をかけています。11月なのに冷房！？信じられませんがそれで丁度良い！柔軟に対応しましょう♪

さて、先月は広島県の山を走るレースに先生、参加してきました。「おそらかん」という山です。音だけで聞くと「お空感？可愛い名前♪」と思っていましたが、なんと「恐羅漢」！こわ~~~~！！当初、県外へのお出掛けということで、私も連れて行こうと二人分の宿を予約してくれていた先生でしたが。・・・皆様、先月号を覚えていますでしょうか？1時間で戻ってくると言われて2時間待たされた挙句、昼食を食べ損ねたアレです。実はあの時、空腹で絶望感でいっぱいになった私は、「恐羅漢は一人で行ってください」と言い、宿はキャンセルしてもらったのでした☆

というわけで、先生一人、車で3時間かけ恐羅漢まで行き、早朝4時半にスタートして山を82キロ走り、また3時間かけて帰ってくるという過酷な旅となりました。



私からの可愛い応援メッセージ（LINE）は既読になることなく走り続けた結果、今回は70キロ地点でタイムオーバーでした。

昨年の六甲全縦走1.5往復以来のリタイアでした。今回の経験を活かして、また次のレースに挑みます。すっかり先生のマラソンのレポートと化してしまった「しあわせます通信」です。 みちこ



手書き文字を鍛えて認知症を食い止める！

いま社会問題になっている認知症は、20年ほどの歳月をかけて徐々に進行すると言われ、しかも症状が進むと完治が難しくなってきます。早期発見と対策がとても重要なのです。

高齢の家族に認知症が疑われても、病院へ行くのは本人にも抵抗があるでしょう。しかし、病院に行かなくても自分で文字を書くだけで認知症の徴候を発見することができます。お手本に忠実に、何回か書いてみる。それでどうしても手本通りに書けなければ、自分をコントロールできていない、認知機能が落ちていることを本人が自覚、発見できます。そうすることで、病院に足が向きやすくなり、早期発見できる可能性が高まるのです。

では、1枚の紙をご用意いただき、ハガキの宛名をイメージしながら、楷書で次の例文を書いてみてください。

東京都豊島区目白

岡田真子様

いかがでしょうか。

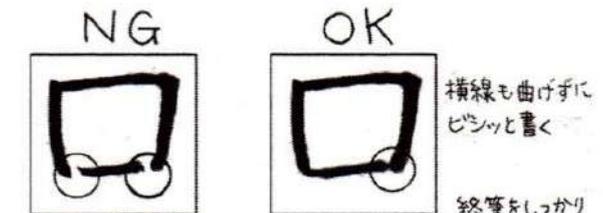
その終筆に隙間、空きができていない人は、最近物忘れが多くなっているかもしれません。「京」か「豊」のどちらかに注目してみて、「口」の終筆の片方だけが空いている場合は比較的軽度、もし両端が空いていれば深刻化している可能性もあります。

では、その結果を受けて、どう改善していけばいいのか？ B～4Bの鉛筆と縦横1.8センチほどの大きいマス目の練習帳を用意してください。

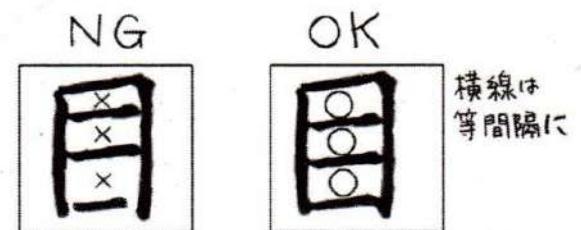
深呼吸して息を調べ、集中できる静かな環境で行いましょう。「口」をお手本に従って楷書で書いていきます。おそらく1行程度ならばそれなりにうまく書けるでしょう。しかし、これまで無意識だった書き方の習慣はすぐには直りません。1日15分集中して練習し、「口」の書き方を改善することで、物忘れ、記憶障害の予防・改善が見込めます。

(雑誌「致知」より引用)

注目すべきポイント(一部)



片側もしくは両側に
空きが見られる



非等間隔
片側もしくは両側に
空きが見られる



きちんと
ハネがあるが

ハネはゆっくりと書く

今月も皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします\(^o^)/