

えんがわ

第95号

2015年2月発行

発行元 衣笠病院グループ
須賀 市小矢部 2-23-1
Tel 046-852-1182

未来のネクスワールド

三十年前の映画「バック・トゥ・ザ・フューチャー」をご存じですか？親友の科学者が発明したタイムマシンで主人公が三十年前の世界に行き、自分の運命をかけ活躍するという大ヒット作でした。二作目の舞台は近未来、なんと「二〇一五年」です。映画の中の今は、宙を走るスケボー、自動でサイズを調整する服など、SF的発想が満載ですが、タブレットPCやビデオ会議など実現したのもあり、当時にはない未来からの贈り物が私達の生活を支えています。今年一月にNHKで放送された「ネクストワールド（私たちの未

来）」では、人の寿命は今も一日五時間ずつ延びていて、三十年後には平均寿命が百歳にもなるそうです。再生医療と3Dプリンターによる臓器再生、体内でがん細胞を治療する超小型ロボット、若返り薬研究も。

「全ての人が幸福になることを求めている。そこには例外はない。」と十七世紀の哲学者パスカル。誰もが快適に、少しでも永く幸福で豊かな人生を過ごしたいと考え、新しい発想や研究が行われています。「ネクストワールド」ではどんな世界が待っているのか、ワクワクしながら新しい時代へ向かって行きたいです。

事務長 山本英夫

えんがわ在宅 ひとくちメモ

病は気から、健康も気から♪

元気で気持ち良く毎日を過ごす為に、色んな健康法が有ります。それは、食生活や生活習慣の見直しであつたりと様々です。ただ人は感情によつて生きる生き物です。健康に気遣った生活をしていても、心に元気が無いと効果が半減してしまいます。

マイナス思考になる人はストレスを感じ易く、身体の不調が出易い傾向があります。一方、プラス思考の人は脳がリラックスした状態からストレスを感じにくく、快活な状態を保つ傾向が有ります。プラス思考になる為に、まずは、良い意味で脳を騙しましょう。

状態によらず、朝起きたら『良く眠れた』、食事をしたら『美味しい』『美味しかった』、小さな出来事にも『運が良い』と思い『有難う』と感謝の気持ちを持つ、そして一日の終わりに『今日も一日よく頑張った』と自分を褒める。この発想の繰り返しで感情が満たされ、脳から「エンドルフィン」と呼ばれるリラックスホルモンが分泌され快活な状態が出来ます。

日頃から「気分良く過ごす考え」をイメージして、発想の転換を図る意識作りをしてみましょう。最後に健康の秘訣として多く言われる「笑う」事も忘れずに！

衣笠病院ケアセンター
介護支援専門員 脇田直美



笑う門には福来る♪
笑顔で豆まき！鬼に金棒？