



3月

パストラル 加古川

K A K O G A W A

弥生

令和5年2月25日
[編集・発行]
パストラル加古川
加古川市平岡町
新在家 1224 番 16
発行責任者：渡邊千尋

■メンタルヘルス『こころの健康』について■

今月は『こころの健康』について書いてみたいと思います。

厚生労働省では『こころの健康』とは、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件である。具体的には、自分の感情に気づいて表現できること(情緒的健康)、状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること(知的健康)、他人や社会と建設的でよい関係を築けること(社会的健康)を意味している。人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択すること(人間的健康)も大切な要素であり、こころの健康は「生活の質」に大きく影響するものである。と定義づけられ、こころの健康を保つには多くの要素があり、適度な運動や、バランスのとれた栄養・食生活は身体だけでなくこころの健康においても重要な基礎となるものである。さらに、十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことはこころの健康に欠かせない要素となっている。と結ばれています。

ご入居者の皆様から「1人で部屋にいと、ついついいろいろ考え込んでしまうんだよね」とお悩みをいただくことがございます。ご高齢になると肉体的にも環境的にもままならない事が増えてくるため、マイナス思考から抜け出しにくい傾向に陥りがちです。

ですので考え込むのは仕方ないですから、そのような気分を緩和する方法を考えてみてはいかがでしょうか。気分転換としては、他愛のないお喋りや買い物、読書をする、適度な運動を行うなどが挙げられます。そしてそれは、先ほどの「こころの健康を保つ」要素につながっています。私たちも、新型コロナの対策の中でも継続できる交流の機会や運動だけではない活動の場をもっとご提供できるよう努力してまいりますので、コロナに気をつけながら、私たちとたくさん話して、接して『こころの健康』を維持してまいりましょう。



理学療法士 吉川

■今月の映画 「東京物語」 3月26日上映予定■

名匠・小津安二郎の代表作。東京で暮らす子どもたちを訪ねた老夫婦の姿を通し、戦後日本における家族関係の変化を描いた不朽の名作。

ローポジションやカメラの固定といった“小津調”と形容される独自の技法で、親子の関係を丁寧に描き出されています。

尾道で暮らす老夫婦・周吉ととみは、東京で暮らす子どもたちを訪ねるため久々に上京する。しかし医者長の長男・幸一も美容院を営む長女・志げもそれぞれの生活に忙しく、両親を構ってばかりいられない様子。唯一、戦死した次男の妻・紀子だけが彼らに優しい心遣いを見せるのだった。



1953年製作／135分／日本

■脳トレ問題コーナー■

「思い出す能力を鍛える」ための脳トレ問題コーナーです。

今月はことわざ編パート2にチャレンジ！（答えは裏面をご覧ください。）

問題 ○印を埋めて、ことわざを完成させて下さい。

- | | |
|------------|-------------|
| ①悪事○里を走る | ⑥酒は○葉の長 |
| ②○死に○生を得る | ⑦○人寄れば文殊の知恵 |
| ③草木も眠る丑○つ時 | ⑧鶴の○声 |
| ④○転び○起き | ⑨可愛さ余って憎さ○倍 |
| ⑤風邪は○病の元 | ⑩天は○物を与えず |

■この日何の日?! 3/21は「春分の日」■

春分の日、昼と夜の長さがほぼ同じになる日のこと。季節によって日の出、日の入りの時間は異なっていますが、この日を境に日が出ている昼の時間のほうが長くなり、反対に日のない夜の時間は短くなっていきます。寒い冬が終わり、待ち遠しかった春がやってくる、季節の変わり目となる日です。

国民の祝日に定められる以前、春分の日は「春季皇霊祭」という、歴代の天皇・皇后の霊を祀る祝祭日でした。それが国民の祝日に関する法律により、春分の日と改称されて今にいたります。元々この日は春のお彼岸にあたるため、今でもお墓参りに行き、ご先祖様に感謝をする風習が残っています。「国民の祝日に関する法律」で祝日と定められ、春分の日「自然をたたえ、生物をいつくしむ」日として、また秋分の日「祖先をうやまい、亡くなった人々をしのぶ」日として記載されています。

春分の日、『自然をたたえ、生物をいつくしむ日』

ちょうど暖くなる季節から、お向かいの加古川総合文化センターや寺田池へ、芽吹き始めた枝や咲き始めた花の匂いを探しに、いつもより少しゆっくり歩いてみるのもいいですね♪



(桜の開花を待つ曇川)