

今年一年宜しくお祝いします こころの森メッセージ

令和3年1月

since 1984



メンタルクリニックさとう
家族のように大切な存在
伊勢原



2021年が始まりました
院長 善本正樹



病気から健康を知る

病気から得られるメッセージ。

健康、健康と言うけれど、本当に健康の大切さを知っている人はどれくらいいるのだろうか？

病気、病気と言うけれど、本当に病気の辛さを知っている人はどれくらいいるのだろうか？

健康であった体が、病気になると、日常生活が一変する。

辛く、苦しい治療の日々が始まる。

本人だけでなく、家族はそれ以上に心が痛む。

そのとき、健康だった生活をうらやみ、自分をくやむ。

病気に向き合い、病気を理解して、病気と付き合えるようになれば、そのとき、本当の健康の有り難さが分かる。

その特効薬は、家族、人、時間、言葉、食事、自然だ。

人は、病気になって初めて、いつも目の前にある、当たり前の大切な存在があることに気が付く。

病気になったからこそ得るメッセージを大切にしたい。



健康の維持は習慣である

人は誰でも病気になります。いくら健康自慢と言っても病気にならない人はいません。健康の維持は日々の生活習慣が大切です。なぜか。同じ習慣をしていると、体の小さな異変に気が付きやすいからです。原因が特定出来れば、対処も容易になります。

健康の維持には、睡眠、運動、栄養の良い習慣を継続することです。ちょっとした小さな自分の変化に気が付くことです。少しでもやれることから目指して下さい。