



がちりニュースレター

第 31 号

発行先: 沢木歯科医院
住所: 熊本市東区東野1丁目9-8
Tel: 096-367-1311



お元気ですか！院長の澤木です。

今回は、高杉晋作（1839年9月27日～1867年5月17日） 慶応（旧暦）3年4月14日（27歳で病没）についてお話したいと思います。幕末、長州藩、尊王攘夷の志士として活躍。

奇兵隊など諸隊を創設し、長州藩を倒幕に方向付けた人物ですね。

親交のあった、野村望東尼とのエピソードです。

病床の高杉が上の句を詠み、望東尼に下の句を所望したそうです。

上の句 面白き こともなき世に 面白く

心が晴れ晴れするようなこともない世に面白く生きていくには
どうしたらよいか。

自分は面白くても、なすべき事をしただろうか。

下の句 すみをすものは心なりけり

それは、あなた自身の心が決めることですよ。

あなたはその体でよくぞここまで頑張ってきましたよね！

下の句を聞いて、高杉が「面白いのう」と言ったといひます。心が晴れたということではないでしょうか。もう少して桜満開ですね。4月は春爛漫の（冬を乗り越えた花たちが、美しく豊かに咲き乱れているさま）季節です。私も今しばし希望に満ち溢れ頑張ってみようと思います。



持って生き生きとした毎日を！

担当：佐々木

仕事や勉強に打ち込むのは良いこと！ですが、一つのことに集中しすぎると心のバランスがとれなくなる場合があります。仕事や勉強のストレスが神経系やホルモン系に影響を与え頭痛や肩こり、胃腸障害、アレルギーさらに悪化するとうつ病を発症したり、免疫機能低下から重大な病気にも発展しかねません。そこでストレス発散にもなる新しい趣味をはじめてみませんか？俳句、川柳、ガーデニング、ダンス、ヨガ、合唱、料理などなど

趣味は7つの効果があり、それはすべて前頭葉につながり脳を活性化するそうですよ。

1. 心が前向きになり、意欲が向上する
2. 偏った脳のバランスを整える
3. ストレスの解消に役立つ
4. 認知症防止に効果がある
5. 周囲の人に認められる
6. より深い人間関係が築ける
7. 新しい個性や才能を発見

