

～古賀院長エッセイ～

## 次代への風



### 無理が通れば道理引っ込む

ことわざに無理が通れば道理引っ込む、というのがあります。道理に反することがまかり通る世の中なら、道理にかなった正義は行われなくなる、という意味です。

自身の健康管理について、無理をしていることに気付かず、頑張る方々が多く、頑張らないことが間違っているというような風潮があります。特に日本人は生真面目な方が多く、この傾向が強いようで、ことわざのように、道理にかなったことが忘れられているように思います。何事でも、理論（道理）と技術それに感性を加えた三要素をバランスよく考え、実行することが大切ですが、意気込みだけが先行し、かえって心身を壊してしまっている方が見受けられます。

心身の健康を保つ上での道理とは、一言でいえば、自然体です。これまで自律神経のことをお話しましたが、自然体を保つことは自律神経のバランスを崩さないということでもあります。生物は老いていくものであり、どんなに頑張っても肉体は衰えていくのが自然です。若い人は実力以上のことに取り組む冒険も必要ですが、還暦過ぎの方が無理に頑張ろうとすることは自然の法則に反しています。これまで培った経験や実力を基に自然に心身を使っていくことが道理に適っています。

自分の実力に合わせた自然な生活を心掛けることが、自身のみならず、周りの人々や環境にも安心感や安定感を与えることになると思います。



パワーリハビリ（当院3階）  
自然な動きと呼吸を身に付け、  
心身を整えることを目的に行っています。



### 院長語録

毎朝の朝礼での一訓をご紹介します。

問題解決するにはチャンスを見逃さない。  
かつ、与えられた時間と空間の中で  
やり切る事が出来るように計画性を持つ。