

# 学生へのメッセージ 「医の道」

No.27 令和4年10月17日(月) 2022-20号

発行責任者: 神戸総合医療専門学校・松江総合医療専門学校理事長、新須磨病院院長 澤田勝寛

[isonare@ka2.so-net.ne.jp](mailto:isonare@ka2.so-net.ne.jp) 隔週月曜発行 令和3年(2021年)9月13日創刊



## ◆コロナ関係

新規発生者は3万人をきりましたが、高止まりの状況で、東京では微増傾向にあるようです。

予断は許しません。油断大敵です。この冬はインフルエンザの流行も予想されています。学生とくに3年生は、最後の詰めである、卒試そして国試が控えています。

体調管理に留意し、感染予防に努めるようにしましょう。

## ◆尊いのは足の裏 坂村真民

尊いのは  
頭でなく  
手でなく  
足の裏である  
一生人に知られず  
一生汚い処と接し  
黙々として  
その務めを果たしてゆく  
足の裏がおしえるもの

しんみんよ  
足の裏的な仕事をし  
足の裏的な人間になれ

頭から  
光が出る  
まだまだだめ

額から  
光が出る  
まだまだいかん

足の裏から  
光が出る  
そのような方こそ  
本当に偉い人である

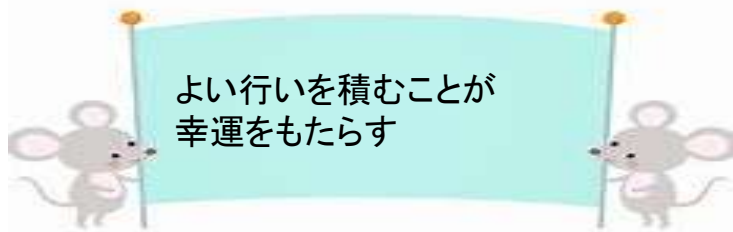


## 実践健康法 その3 顔ヨガ

前回ご紹介した「あいうべ体操」は喉の筋トレでした。顔ヨガはいわば「顔の筋トレ」です。頬筋を中心に、表情筋を動かし、ほっぺを膨らましたり、すぼめたりします。また目を閉じたり開いたりして目の周りも引き締めます。顔のたるみをなくし、ほうれい線を目立たなくし、小じわを減らす効果があります。要は変顔の連続です。ネットで検索してみてください。色々な表情が例示されています。

人前は避けて、風呂やトイレや一人のときに実行してみてください。

学生の皆さんは、若いからと言って油断してはいけません。若い時からの小まめなケアが、将来の美貌につながるのです。男子学生もこっそりどうぞ。



「陰徳積めば陽報あり」という故事があります。見返りを求めず、善行利他行を積んでいると、良い報いがあるという意味です。

人に親切で思いやりを持って接することが大切です。そうすることで皆さんに素晴らしい幸運が訪れます。

世のため人のために一生懸命利他行に努めることが、人生を良い方向に変えていく方法です。

