

## 特集 煩悩（ぼんのう）！

お盆の法事でお坊さんから聴いた話からの感想です。2歳の甥。ダダをこねたり、機嫌が悪いと怒ってものを投げたり、誰に教えられるともなく出てくる感情があるそうです。かたや92歳のおばあさん。人の世話になっているのに、食事が遅い、薬がない、などと自分の都合で文句を言い、皆自分に合わせてくれないとごねるようです。このように生まれてから死ぬまで、人間が誰に教えられるでもなく持っているわがままな気持ち、そういう気持ちを仏教では「煩悩」と呼ぶそうです。煩悩に目と鼻をつけたのが我々人間。そういった煩悩に気づくのが仏の道に近づく一歩であり、その当事者、もしくはそれに気づいたダメな人間、ダメな自分に寄り添ってくれるのが仏様で、浄土真宗的には阿弥陀如来ただ一人。南無阿弥陀仏、おまかせします、の念仏を唱えると仏様はいつも一緒にいてくれ、亡くなっても阿弥陀様のもとに救ってくれる。だから阿弥陀様を信仰しましょう。このように、仏教は「信じること」で落として行くわけですが、我々医療に携わる者は、解決策を示す必要があります。食事の内容やカロリーを見直し、マネジメントの術を考えて示していくことが治療です。いずれにしろ仏教と共通する点は、どちらも自分を見つめて、改善しようとする強い気持ちが必要だということを感じました。でも、食べ物への「煩悩」はなかなか変えられるものではありませんが、...

さて、先月の健康教室参加者は2名でした。下に感想とアドバイスをまとめました。来月の希望者は受付または院長にお申し出下さい。

### 8月8日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・50代男性：母が透析だった。気をつけた人とつけない人を比べ、将来が違うことがわかった。  
→ 今回検査のこと、バランスの良い食事のことを学び偏食をなくすこと。
- ・30代女性：薬もやめられる場合もあるので、治らないわけでは無いと思った。  
→ 魚料理が少ないので魚を食べる。野菜も色の濃い野菜を食べること

### 時間割表

9月7日(土)	栄養指導のみ
9月12日(木)	健康教室 2時間目給食あり
9月14日(土)	栄養指導のみ
9月21日(土)	栄養指導のみ
9月28日(土)	栄養指導のみ

### 栄養指導担当講師

石川 絹子 先生  
石垣 美和子 先生

### <編集後記>

「夏期休暇果つきりりと髪結ぶ」(橋本夏子)。新学期におけ子供達も悲喜こもごも。新しい何かに向かう気持ち、良いですね！