

OASIS HEART

あなたの心地よい生活を創るニューズレター

NOVEMBER 2022 No.78

決して奪われることのない自由

心理学者の驚くべき発見

今日お話しするのは、世界的ベストセラー、フランクリン・コヴィー著『7つの習慣』に基づいています。この書の中から、あなたの仕事や人生を豊かにするためのノウハウをお伝えしたいと思います。

名著『夜と霧』の著者、心理学者のヴィクトール・フランクルはユダヤ人で、第二次世界大戦時にナチスドイツの強制収容所に送られました。不幸にも彼の両親、兄、妻は収容所で病死、あるいはガス室に送られました。

彼はその過酷な環境の中で偉大な発見をすることになります。ある日のことフランクルは裸にされ、独房に入れられました。ここで彼は、看守たちに自らの環境と、身体を完全に支配されました。その時です。彼はナチスの兵士たちから決して奪われることのない自由、すなわち「人間の最後の自由」と名づける自由を発見することになりました。

生還した彼はこう言います「何が起ころうとも、それが自分に与える影響だけは自分自身の中で選択することができたのだ」と。

透析人生をアップグレードする方法

人は自分が置かれている環境や外部からの刺激に反応するという習性があります。

刺激からは影響を受けていますが、人はその反応については自分で選択することができるということです。この考え方が極めて重要です。動物は、たとえ知力の高い動物でも、反応を選択することはできません。人間だけがこの能力を使うことができるのです。

この、反応を選択するという行動が、言い換えると「主体的である」ということなのです。たとえば、あなたが誰かに投げかけられた言葉や態度に傷つけられたと感じているとしましょう。しかし、それは「あなたの身に起こったことで傷つくのではない、その出来事に対する自分の反応によって傷



つく」のです。

重要なのは、「傷つかない」という選択をすることができる、つまり、あなたが主体的になることで、あなたの状況はあなた自身で変えられるということです。

簡単でないことはわかります。しかし自分の不幸や状況を周りのせいにし、諦めるのではなく、毅然とした意志で他の道を選択することができます。

- より良い体調を手に入れるために
- 合併症のリスクを避けるために
- 時間の自由を手に入れるために

「全てはあなたの手の内にある」という考えこそが大切なコンセプトです。

よりよい人生のための大切な習慣「主体的である」ということをぜひ実践してほしいのです。(櫻堂 渉)



alba lab 株式会社
代表 櫻堂 渉



医療法人社団

Oasis Medical

Oasis Heart 編集部 医療法人社団 Oasis Medical 内
〒114-0014 東京都北区田端 1-21-8NSK ビル 4F
TEL03-3823-9060 FAX03-3823-9061

東京新橋透析クリニック

TEL03-6274-6320 www.toseki.tokyo

田端駅前クリニック

TEL03-3823-9060 www.tbt-toseki.jp

透析患者サミット レポート

去る9月18日に Oasis Medical LC（ラーニングセンター）にて開催された「第1回透析患者サミット」の様子をお伝えいたします。全国から50名近い患者さんにご参加いただき、リアルタイムで双方向のコミュニケーションを交え有意義な場になったと思っています。ありがとうございました。

オープニング・メッセージ（櫻堂）

今回のサミットは、健康開発、健康で元気になることが目的です。医療は病気が対象でその治療・療養が目的ですが、それだけでは幸せになれない。そもそも腎不全は治らないので、生活を基盤にして幸せに暮らすことを考えることが大切です。

健康や幸せな暮らしを考えてみると、みなさんには多様な選択肢があります。そのことを知り、医療が第一と考える医療者の言いなりになるのではなく、ご自身のために適切な選択をすること、またそのためには適切な情報が必要です。

本日は4人の患者さんにお集まりいただきました。さまざまなチャレンジをしてきたトップランナーの透析患者さんです。その4人の体験を参考にしてほしい。その体験の中から何かを掴んでほしいと考えています。

トップランナーに学ぶ（進行：岡留＝セルフ透析エキスパート・トレーナー）

岡留：本日は長町さんご夫妻と俣野さん、小関さんの4人の患者さんに登壇いただきました。まず最初に長町さんご夫妻のお話を聞きましょう。お二人は透析が縁で結婚されました。現在は揃って在宅透析をされている。全国でも珍しいスタイルではないでしょうか。

では、まず奥さまからお願いします。

長町：私は、透析導入前から在宅透析をしたかった。ですから、みなさんとは反対で、まず、在宅透析ができる場所を探しあてて、それから透析導入したといったほうがよいでしょう。

最初に担当してくれた医師からは、選択肢は透析（血液透析または腹膜透析）か移植かのいずれかで血液透析は医療機関でないとできないと言われましたが、どうしても諦めきれずいろいろ調べてみたら在宅血液透析があることを知りました。透析では長生きできないと思っていましたが、在宅なら長生きできるかもしれないと考えたのです。

もう一つは仕事、生活です。自立して生きていくためには透析はしないといけないが、仕事も続けなくてはならない。通常の透析では仕事と透析の両立は無理です。夜間透析ならなんとか仕事は可能かもしれませんが、仕事と透析で疲れて、夜中に帰ってきて、また翌朝仕事は辛い。在宅ならなんとかなる、残業もできるかもしれないと考えたのです。

あと、結婚して2人で在宅透析をすることが前提ですから、住まいもその前提で探しました。必要な設備工事ができる、透析装置は2台必要ですし、2人分の資材を保管するスペースを確保するなどです。

今は、インターネットでなんでも情報収集ができる。ネットやSNSを活用し、とにかくいろんな情報を得ることが重要です。そして自分で選択し決めていくことです。情報が大切です。

次号に続く（編集部）



楽になること、苦痛がなくなること、そして楽しいことを願って



SUKKA・・・サンスクリット語で「苦痛のないこと」という意味です。
提供：Yoga Lotus 壺井佳代子 <https://yoga-lotus.hatenablog.com/>

壺井佳代子 Kayoko Tsuboi

社) 日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士 (2010)
Voluntary Certification of Yoga Professionals
(インド政府 QCI ヨーガ指導者任意認証 試験) Level2 (2017)

透析患者サミット後記①

心とカラダは繋がってるんやで！

9月18日に開催された透析患者サミットで、エキスパートナース・新治純子さんと一緒に登壇し、「心とカラダは繋がってるんやで！～私の治癒力を高めよう」というタイトルで、約30分、駆け足でお話をいたしました。欲張りすぎてスライドを39枚も準備してしまい大変後悔しましたが、その内容はすべてみなさまにお伝えしたいものでした。

サミット当日に十分お伝えできなかった内容について、このコラムや楽スッカのメルマガでシェアしていきたいと思います。このタイトルは、新治さんがメディカル・ヨーガ・レッスンに飛び込んで、心身が分かちがたく結びついていることを深く実感された体験から名付けました。関西弁なのは、新治さんが関西出身だからです。

自らの生命力や自然治癒力を高める

透析患者さんの健康増進には、2つの柱があると考えます。

- 1) 透析治療そのものの質を上げる＝HDPを上げる・良い透析環境を選択する。
- 2) 自らの生命力や自然治癒力を高める取り組みを行う。

1) が Oasis Medical が推進していることであり、2) に関しては現代西洋医学では取り組みが困難な領域ですが、どんなに治療の質を上げたとしても、医療ではやり尽くせない部分が残ります。それが生命そのものの強さと関連している重要な領域なのです。

皆さんは、心身に不調があるときには病院に行き、お医者さんに相談なさるかと思います。しかしここで問題なのは、医師が健康について教えてくれるのか？ということなのです。実はそれが難しい。なぜなら、医師は病気の専門家であっても健康の専門家ではないからです。

頭に浮かぶのは、東京大学名誉教授・渥美和彦先生（故人）の『医者への世話にならない生きかた』という本です。「医学で治せることよりも、治せないことのほうが、本当はずっと多い」「どんな名医も、どんな新薬も、患者さんの自然治癒力なしには無力」「自分の面倒を自分で見る。これが幸福な人生の基本です」という内容です。

世界に先がけて人工臓器の実験に取り組み、既存の医学の限界に気づき、日本における統合医療を作った先生の言葉だと思ふと重みを感じませんか？

ということで、私たちが欲しい「健康」についての必要な知識を、少しずつご紹介していきますね。お楽しみに。

今月の心を元気にするペップトーク

PEP TALK

提供：一般財団法人日本ペップトーク普及協会
理事 占部正尚 <http://www.peptalk.jp>
ズバコミ！（ズバリ！コミュニケーションの基礎体力）
発行：まぐまぐ（有料メルマガ）

自分のことを大切に考えよう！

日本人は、欧米や中国の方たちと比べて自己肯定感が低いと言われます。そのため、これを高めるための書籍やセミナー等が注目を集めるのですが、注意が必要です。

なぜなら、自己を肯定することは好ましいことですが、行き過ぎると他者を否定することにつながるからです。

「私はこれだけ正しい事をしているのに、なぜあなたはできないの？」と考え始めると、周囲との関係に軋轢が生じ始めます。

そこで、「自己肯定感＝自分を大切に考えること」というスタンスをお勧めします。自分を大切に考えると、次第に周囲との関係を良くしようという発想につながります。

周囲とのネガティブな関係は、自分を傷つけることとなります。自分を守り、周囲との関係をポジティブにするためにも、まずは自分を大切に考えることから始めてみませんか。

- 残念) 自分のことを肯定し過ぎて、周囲との人間関係がネガティブに**
OK) 自分のことを大切に考えることで、周囲との人間関係が良好に

TOKYO WALK | 08

Feature

「うんこ」金色に輝く

UNKO



浅草といえば、浅草寺・寄席などレトロなイメージが強いが、隅田川の向こう岸は対象的にモダンな景色が広がっている。一際目をひくのが、金色に輝く「うんこ」だ。元細川家の屋敷跡地に建てられたアサヒビアホールのあるビルで、日本経済と共にスーパードライが躍進する時代に、躍進の象徴として炎のイメージでデザインされたものらしい。遊覧船に乗って、広がる青空を背景に、金色の「うんこ」やスカイツリーの建築群をながめるのはいかにも開放的で明るい未来を感じられ心地よい。まずは美味しいビールでのどを潤そう。日本経済が凋落しているが、うんこ色にあせることなく、これからも金色の輝きをたもってほしいものだ。さて、「うんこ」ならず毎度の「あんこ」を味わう。少し北にある言問橋の近く、江戸時代から続く「言問団子」「長命寺さくら餅」が有名だ。

新旧が渾然一体となっているのが、江戸～Tokyo の魅力。南へ歩けば、江戸時代紀伊國屋門左衛門の屋敷で、岩崎弥太郎が改修整備したという日本庭園「清澄庭園」がある。今では



富士山が見えることはまれだが、雲がたなびく富士山を表現したという築山で自然の雄大さをイメージし、あなたの空想力を試してみよう。

(佐藤充則)

様々な体験を写真と共に伝えたいコーナー！



飛鳥の小径

写真は6月に北区王子の飛鳥山公園を散策した時のものです。電車の窓から紫陽花がたくさん咲いている道が見えたので素敵だと思い訪れました。同じ時期にテレビでも取り上げられていて、紫陽花で有名な場所であることも知りました。ここはJR線路沿いの「飛鳥の小径」と呼ばれる場所にあります。道は想像していたよりも長く、紫陽花のグラデーションが素敵で、なんと約350mもあるそうです。とても見応えがあり楽しめます。綺麗な紫陽花を見ながら散歩するのがとても気持ちよかったので、少し季節はずれですが紹介いたしました。私が訪れたのは晴れの日でしたが、雨の日でもまた違った紫陽花の魅力を楽しめそうです。来年の梅雨時を楽しみにしています。(清水)

「浜辺の アインシュタイン」 Einstein on the beach



- 神奈川県民ホールで公演された意味深いタイトルの「オペラ」。オペラとはいえ、ストーリーはない。音楽も単調な旋律（しかし深くうつくしい）が延々繰り返され、そして突然静寂が。冷戦による核の危機といったイメージは想起されるが、シュールな光景（舞台）が脈絡もなく4時間にわたって次々と展開していく。最初は脳が言葉と映像を解釈し意味づけようとするが、それも無駄な抵抗だとわかり、目の前に展開するイメージを無抵抗に受け入れるようになる。4時間はあっという間であった。イメージの力もそうだが、ダンサー達の困難なポーズと動き、俳優の声の力など生身の人間の放つエネルギーにはなかなかスゴミがある。(Y)



最長2週間で 体調の改善を実感する 短期集中透析



*「短期集中透析」について
詳しく知りたい方はこちら

www.albalab.co.jp/shortterm

編集後記

雨を重ねるたびに、次第に気温が下がり、紅葉が深まっていく。こんな秋は松茸が豊作になると言われています。秋になっても松茸をイメージすることさえなくなっていました。人を魅了するこの香りですが、これを珍重するのももっぱら日本人のようです。

さて、外国人の入国規制が解除され、インバウンドが再び広がっています。旅や非日常的な体験は人の気持ちを開放的にしてくれ、臨時透析や短期集中透析への問い合わせも増えています。Oasisにも、出張が多く他院とのハイブリッドでの透析が常態化していたり、逆に常宿のように当院を臨時でご利用くださる患者さんがいらっしやいます。人はホモビリタス、皆さんも自由に透析をアレンジし、旅に出てみましょう。(仙人)

New! 『短期集中透析』

たった2週間で健康結果を実感する方法

食事制限が緩やかで
健康結果が向上し
合併症のリスクが減ります

- ・血液データが改善し
- ・毎日の体調がよく
- ・透析後の体調不良も軽減され
- ・将来の不安から解放され
- ・普通に食べ、普通に飲める生活を送り

充実した、本当のあなたらしい人生を送ることができる。そんな透析の方法。

それは透析量（HDP）を増やすこと

透析量は

(1回の透析時間) X (透析回数/週) の2乗で算出し

透析量を増やすには透析時間を延長するか週の透析回数を3回から4回に増やします。特に、透析回数を増やすことが効果的です。

チャレンジしたくても
透析回数を増やしてもらえない
東京は遠くて実現不可能と思っていた
遠くはないが、転院する決心がつかない

『短期集中透析』は
そんなあなたに最適な方法です。



一人の患者さんの強い思いから 新しいプログラムが生まれました

多くの施設では、透析回数を増やすことができません。

しかし、一人の患者さんが、一度でいいから週4回の透析を試してみたいという一念で、2週間東京に滞在し、Oasis Medicalで週4回の透析にチャレンジしました。

その結果は驚くべきものでした。

東京ではコンサートを楽しみ、食事制限もあまり気をつけなかったけれども、体調がずいぶん良くなったことを実感できました。

そして、血液検査のデータも劇的に改善していたのです。

『短期集中透析』は、その驚くべき結果がきっかけとなりプロデュースされたものです。



← 『短期集中透析』の詳細、お申し込みはこちらから
www.albalab.co.jp/shortterm



田端駅前クリニック

〒114-0014
東京都北区田端1-21-8NSKビル4F/3F

tel 03-3823-9060

<https://www.tbt-toseki.jp/>

東京新橋透析クリニック

〒105-0021
東京都港区東新橋1-1-21今朝ビル7F

tel 03-6274-6320

<https://www.toseki.tokyo/>

『短期集中透析』では

あなたのよりよい透析ライフのために

エキスパートナース新治純子が
あなたのご相談に対応いたします。

透析の方法や選択
透析中の不快感や、健康の不安
食事など日常生活の不安など
どんなことでも結構です。

気軽にご相談ください。



『短期集中透析』

臨時透析のために

特別な宿泊プランを
ご用意しました

MYSTAYS
MYSTAYS HOTEL GROUP

特別宿泊料金のご案内
マイステイズ公式ウェブサイトのベストレートより **10%OFF!**

アクセスのよいマイステイズホテルグループの
ホテルやWeekly-マンションが
特別価格でご利用できます。
透析をご予約の際に
プロモコードをお尋ねください。

- ① マイステイズの公式ウェブサイトへアクセスして→
<https://www.mystays.com/>
- ② ご希望の施設、期間、人数、**プロモコード**を
入力して検索すると割引価格が提示されます。



▼ 東京新橋透析クリニック



▼ 田端駅前クリニック 3F
SDC Self-care Dialysis Center



OASIS HEART

あなたの心地よい生活を創るニューズレター

DECEMBER 2022 NO.79

崖っぷちのアメリカ透析医療

規則法案「Prop29」を反対多数で否決！

今月(11月)のことアメリカのTVニュースで、Davitaという世界的な透析クリニックチェーンのCMが放映されていました(写真)。一体なんだろう?と思って眺めていましたが、カリフォルニア州政府の法案のことだとわかりました。それはPROPOSITION29(Prop29)という同州の透析施設の規制に関する法案でした。

法案の内容は「患者が治療を受けている間、最低一人の医師、看護師、助手を常駐させることを求める」ものでした。

日本と異なり、アメリカでは医師が常駐する施設基準がありません。確かにクリニックを視察してもCEと呼ばれる技師と看護助手が主体となって運営をしていました。ハワイに行っても、シカゴに行っても、ロサンゼルスに行っても、医師はいませんでした。

この実態に対してProp29は、それを日本並みの施設基準にしようとする法案でした。

圧倒的な勝利

結果からお話ししますと、この法案は有権者の70%が反対し、否決されました。

何故でしょう?日本流に言えば、施設基準の強化は「透析医療の質が上がる」ということになり、好意的に受け入れられそうです。しかし、その反対理由は、透析ケアに関与しない医師の常駐を求めるのは筋が通らない、つまり、医師が常駐しても透析医療の質には貢献しないということでした。面白いことに、主な反対団体が、医師会、看護協会といった医療者の団体だったのです。

明確になったことは、透析医療に対する考え方の相違です。アメリカでは、無駄な労働力を確保しても意味がない、それは



医療費の無駄遣いというワケです。一方、日本では臨床の能力や透析ケアの優劣ではなく頭数の議論で常駐を義務付けています。

アメリカ型(自立)か日本型の管理医療か?

アメリカのProp29から日本の透析のあり方に話を広げてきましたが、突き詰めて考えると、根底にある医療に対する思想に行き着きます。アメリカは、患者さんを信頼する、患者さんは普通の人だから知識やスキルを提供することで自立してもらおうという考え方です。一方、日本では、患者さんは弱い存在だから医療者の庇護下になければいけないというパターンリズム(父権主義)が見え隠れします。つまり、「自立か管理か」という問題です。

日本は管理的な皆保険制度下にありますが私たちOasisは、あなたを信頼し自立を促そうと考えています。あなたを管理するのではなく支援することで、できるだけ自由に、そして健康な生活を送っていただきたいと考えています。これが知識社会における新たな透析医療の在り方だと考えています。(櫻堂 渉)



alba lab 株式会社
代表 櫻堂 渉



医療法人社団
Oasis Medical

Oasis Heart 編集部 医療法人社団 Oasis Medical 内
〒114-0014 東京都北区田端 1-21-8NSK ビル 4F
TEL03-3823-9060 FAX03-3823-9061

東京新橋透析クリニック
TEL03-6274-6320 www.toseki.tokyo

田端駅前クリニック
TEL03-3823-9060 www.tbt-toseki.jp

透析患者サミット レポート

前号に続き「第1回透析患者サミット」の様子をお伝えいたします。前回は長町さん夫妻の奥さまのお話でしたが、今回は夫の長町さんの報告です。

私（長町）にとって妻は在宅の先輩で、私も在宅になってフルタイム勤務ができるようになりました。お互い、週6回3時間の透析を続けていて、HDPは108です。夫婦で相互にサポートするので、透析が重ならないようにスケジュールしてやっている。17時まで勤務し帰宅、19:30から6時間かけて2人が続けて交代で透析をする、そんな感じです。（写真下は長町さん夫妻）

長く苦しい透析のトンネル

私の場合は、現在の在宅透析にいたるまでには長い人生の時間を要しました。私は四国香川県の田舎で透析になったので、長時間透析や在宅のことは全く知らなかった。ネット検索しているうちに透析患者の仲間を知るようになり、そこから様々な透析があることを知りませんでした。とにかくみんな元気なんですね。

そこで、全国を回って元気な透析患者に会いに行きました。みんな元気で、なんとたくさん食べる。なんでこんなに違うのか…、聞いてわかったことは、透析そのものが違うということです。

その時は、4時間の透析でもいやなのに6時間は信じられないと思いつつも、週3回6時間の透析を医師にお願いしたらOKだったんです。そこは、四国でもよいと言われていた透析病院でした。最初にかかった病院は透析歴10年の患者はほとんどいなかった。次から次に亡くなっていましたから。しかし、その病院は透析歴30年以上の患者がたくさんいた。長時間透析の患者さんも多かったのです。それでも、毎回の通院に車で往復3時間かかるわけですから大変でした。



笑顔で話す長町さんご夫婦



在宅透析で正規雇用を実現して

そうこうしているうちに障害者雇用という制度ができた。私にも正規雇用にしてもらえるチャンスが来たのです。これまでは透析をしないといけないので常勤は難しかった。また、合併症による入院というサイクルを繰り返していましたから…。それが、やっと就職しやすい状況になって金融機関に入職することができました。

その間、入院することがあったのですが、合併症で異所石灰化が進んでいたのです。これは激痛が走り、本当に苦しい、大変でした。でも、今は全く問題ありません。本当に嘘のようです。

体調をよくするには透析時間よりHDP

全国の患者さんとの出会いには本当に救われました。今ではHDP=108(3時間×(6回)²)ですから、痒みも血圧低下もない、健常者と同じになれたと感じています。透析時間だけをみると18時間で同じですが、1回6時間3回の長時間透析の場合はHDP=54で半分ですね。

たしかに今は体調は2倍良くなっていると実感しています。透析回数が本当に大切なのです。繰り返しになりますが、つらさから集中力もなくなり、生きる力も失っていました。それが、全国の皆さんとの出会いから人生が大きく変わりました。一旦はどん底を味わったからでしょう。今では毎日が楽しくてしょうがない、なんでもやりたいという気持ちです。

必要な情報を自らの手で！

私の経験から皆さんに申し上げたいことは一つです。とにかく、情報が大切です。必要な情報を貪欲に探し当ててください。現在はそれが簡単にできる時代です。（まとめ：編集部）

楽になること、苦痛がなくなること、そして楽しいことを願って



SUKKA・・・ Sanskrit 語で「苦痛のないこと」という意味です。
提供：Yoga Lotus 壺井佳代子 <https://yoga-lotus.hatenablog.com/>

壺井佳代子 Kayoko Tsuboi

社) 日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士 (2010)
Voluntary Certification of Yoga Professionals
(インド政府 QCI ヨーガ指導者任意認証 試験) Level2 (2017)

心とカラダは繋がってるんやで！②

自分を大切に思う気持ち

私たちは皆、「健やかさ」を求めています。この健やかさの根本に、自分自身を大切に思う気持ち、「自分を好きだ!」と思える気持ちがあることがとても大切です。肉体やそこに起きる症状を責めてしまいがちですが、体は私たちがここにこうしている根本原因である「生命そのもの」を包み込む貴重な器です。この体そのものに対していつも「ありがとう」と語りかけることは、生理学的な変化をも引き起こすことのできる重要な実践の一つです。

健康そして幸せを目指す Yoga

理想的な心とカラダのために、何をしていけばいいのでしょうか？ お医者さんは病気や症状、治療について学んでいる方であり、健康や人間そのものの専門家ではないのですから、私たちがなかなか「健康そのもの」について知識を得る機会がありません。Yoga はその健やかさそのものへ向かう手段であり、その目的地は幸せです。Yoga とは生命本来の力と繋がりを取り戻すという意味の言葉で、喜びに満ち溢れて生きることを目指しているのです。

健康には3つの柱があります。それを体への影響力の順に

申し上げると①呼吸、②姿勢、③食です。しかし、多くの方は①食事法（ダイエット）、②運動（体幹）、③自律神経という順に情報を求めておいでですね。情報過多でどうしていいかわからなくなっている人もとても多いと感じます。

ゆっくりと呼吸にあわせて

健康に至る道の手始めは、今の状態からの「老化・劣化・弱化」を防ぐことです。今よりも悪くなることに歯止めをかけられれば、それが改善に繋がっていきます。

多くの方のお悩みを挙げると、こんな感じになります。

- ・自律神経を調え、原因不明・治療不能な症状を改善させたい
- ・肉体の老化を防ぎ、いつまでも若々しくありたい
- ・必要な筋力はずっと維持させて、いつまでも自分の足で歩きたい
- ・心を落ち着かせ、不安を抑え、前向きに生きたい

これを全部まとめてできればとてもいいですね。でも、ご自分でもできるのですよ。今は YouTube などでもエクササイズを見ることができますが、どんな動きであっても、ゆっくり意識的に丁寧に動く、呼吸に合わせて行う、口呼吸でなく鼻呼吸で行う、吐く息を長くする、体にかかる負荷をしっかりと感じる、ことなどで自律神経にも影響を及ぼす効果的な動きに変えていけるのです。もちろん、頑張りすぎや無理は禁物です！緊張しないで気持ちよくできる運動が、皆さんを楽な状態へ変化させてくれるでしょう。

今月の心を元気にするペップトーク

PEP TALK

提供：一般財団法人日本ペップトーク普及協会
理事 占部正尚 <http://www.peptalk.jp>
ズバコミ！（ズバリ！コミュニケーションの基礎体力）
発行：まぐまぐ（有料メルマガ）

意見を聞きたい時は、まず自分が言ってみよう！

リーダー・管理職向けの研修で、「部下や後輩がなかなか自分の意見を言ってくれない」という悩みをよく聞きます。

これは「意見を言わないのは問題意識を持っていない証拠だ」と、相手に原因があるとする意識が強いことに多くは起因します。

ペップトークとしては、そこは「まだ意見を言える土壌が育っていないのだ」と“受容”していただき、まずは上司から考えを述べていただきたいのです。

その上で、「今の意見を、どう思う？」と聞いてみると、話すことを一から考えるよりは話しやすく、意外と感想や意見がスラスラと出てくるケースが多いのです。

これは、学校で先生が生徒に、家庭で両親が子どもに接する場面でも使える考え方、手法です。

相手に改善を求めるまえに、ぜひ、こちら側が改善しやすい場面を作っておいてください。

- 残念)** 相手に意見を求め、返ってこない場合に憤慨する
OK) 自分の意見に対する感想を聞かせてもらおうと好転する

TOKYO WALK | 09

Feature

大階段(ガレリア)を歩く

GALLERYA



写真の暗い階段は、クライマーの聖地谷川岳の玄関、JR上越線土合駅のホームから改札へ至る450段の階段です。エレベーターもエスカレーターもなく、階段の側溝には冷たい清水が流れ、トンネルの中で水音だけが響いている、愛称モグラ駅（日本一地中深い駅）。

もう一つの写真は、西新宿にある東京オペラシティ、コンサートホールへ至る御影石をふんだんに使用した壮麗な大階段（ガレリア）。どちらがお好みかはお任せするとして、東京オペラシティは、新国立劇場、コンサートホール、アートギャラリーが集積している。パブリックエリアにも多くのアートが配置されていて、ガレリアを囲む御影石の壁からは、虫の声、風の音などの森の気配を感じる音が流れている。

近隣のパークハイアットとならんでバブル経済の最中に計画されたものと思われ、愚かともとれるが、バブルでもなければ今このような経験もできない、と考えると批判的になっている資本主義＝富の集中も悪いことばかりではないのかも。

新宿副都心のハズレに位置し賑わいには欠けるが、



12月にはイルミネーションもある。公演などを楽しみゆったりした気分でアート空間をTokyo Walkするのもよい。ガレリアはもちろんエスカレーター併設です、ご安心を。

(佐藤充則)

様々な体験を写真と共にお届けするコーナー！



スキー場で年越しを

年末から春にかけて楽しみにしていることのひとつが、雪の降る場所に旅行し、スキーをすることで、今まででよく通った場所が新潟と長野です。寒さが苦手な人は、あまり共感しないかもしれませんが、1月の、一番雪質のいい時期に滑るスキーは最高です。また、ゲレンデで食べるラーメンやカレーがとても美味しい。大きいスキー場では、山の中腹にも多くのレストランがあり、景色を見ながら食事できる楽しみがあります。なんといつてもスキーの後の温泉は、冷えた体を芯から温めてくれてとても気持ちがいい。また年越しの瞬間には花火が上がります。夜のスキー場で見える花火は寒さを忘れるぐらい見応えがあり格別です。みなさんもぜひ楽しみ満載のスキー旅行に行ってみてください。(古室光輝)

お寺で写経と御詠歌を体験



友達と近くのお寺に伺い、写経と御詠歌を体験させていただきました。竹林ときれいに整えられたお庭に面した静かな部屋で、気持ちを落ち着けて筆をとるのはとても心地良い時間でした。その後、御詠歌を体験。事細かに一つひとつ作法があり、先生の所作の美しさに感心！初めて見る和の楽譜や唄いながらの証と鈴の操作がめっちゃくちゃ難しい！いつも思うのですが、お坊さんの声は聞いていて心地良い。呼吸法がしっかり身につけている声なんだなーと感心する。終わりにお茶とお菓子をいただいて、楽しく学びの多い気持ちの良い一日となりました。このご縁に感謝して合掌。

(花田幸子)



最長2週間で 体調の改善を実感する 短期集中透析

*「短期集中透析」
について詳しく
知りたい方はこちら



www.albalab.co.jp/shortterm

編集後記

2022年は、ロシアのウクライナ侵攻を契機に資源・エネルギー、食糧の価格が高騰し世界経済が逆回転を始めました。あとから振り返ると大きな歴史の転換点になった年と言われるかもしれません。Oasis Medicalにとっても「患者サミット」の開催や、新しいプログラムである「セルフ透析」「短期集中透析」にチャレンジされる患者さんをお迎えして、大きな転換点になった年であったと思います。

読者の皆さんにおかれましても何らかの形で良い意味での転換点になることを願っています。私こと仙人は、東京オペラシティコンサートホールで「第九」を聴き、カタルシスを感じながら今年を終えたいと考えています。新年からは誌面を一新してお届けしてまいります。引き続きご愛顧のほどよろしくお願いたします。よいお年を(仙人)

New! 『短期集中透析』

たった2週間で健康結果を実感する方法

食事制限が緩やかで
健康結果が向上し
合併症のリスクが減ります

- ・血液データが改善し
- ・毎日の体調がよく
- ・透析後の体調不良も軽減され
- ・将来の不安から解放され
- ・普通に食べ、普通に飲める生活を送り

充実した、本当のあなたらしい人生を送ることができる。そんな透析の方法。

それは透析量 (HDP) を増やすこと

透析量は

(1回の透析時間) X (透析回数/週) の2乗で算出し

透析量を増やすには透析時間を延長するか週の透析回数を3回から4回に増やします。特に、透析回数を増やすことが効果的です。

チャレンジしたくても
透析回数を増やしてもらえない
東京は遠くて実現不可能と思っていた
遠くはないが、転院する決心がつかない

『短期集中透析』は
そんなあなたに最適な方法です。

詳しくはこちら



← 『短期集中透析』の詳細、お申し込みはこちらから
www.albalab.co.jp/shortterm



一人の患者さんの強い思いから 新しいプログラムが生まれました

多くの施設では、透析回数を増やすことができません。

しかし、一人の患者さんが、一度でいいから週4回の透析を試してみたいという一念で、2週間東京に滞在し、Oasis Medicalで週4回の透析にチャレンジしました。

その結果は驚くべきものでした。

東京ではコンサートを楽しみ、食事制限もあまり気をつけなかったけれども、体調がずいぶん良くなったことを実感できました。

そして、血液検査のデータも劇的に改善していたのです。

『短期集中透析』は、その驚くべき結果がきっかけとなりプロデュースされたものです。



田端駅前クリニック

〒114-0014
東京都北区田端1-21-8NSKビル4F/3F

tel 03-3823-9060

<https://www.tbt-toseki.jp/>

東京新橋透析クリニック

〒105-0021
東京都港区東新橋1-1-21今朝ビル7F

tel 03-6274-6320

<https://www.toseki.tokyo/>

『短期集中透析』では

あなたのよりよい透析ライフのために

エキスパートナース新治純子が
あなたのご相談に対応いたします。

透析の方法や選択
透析中の不快感や、健康の不安
食事など日常生活の不安など
どんなことでも結構です。

気軽にご相談ください。



『短期集中透析』

臨時透析のために

特別な宿泊プランを
ご用意しました

MYSTAYS
MYSTAYS HOTEL GROUP

特別宿泊料金のご案内
マイステイズ公式ウェブサイトのベストレートより **10%OFF!**

アクセスのよいマイステイズホテルグループの
ホテルやWeekly-マンションが
特別価格でご利用できます。
透析をご予約の際に
プロモコードをお尋ねください。

- ① マイステイズの公式ウェブサイトへアクセスして→
<https://www.mystays.com/>
- ② ご希望の施設、期間、人数、**プロモコード**を
入力して検索すると割引価格が提示されます。



検索条件	プロモコード	予約期間	利用人数	検索範囲	検索
東京都中央区		01/01 - 01/01	2	全国	検索

▼ 東京新橋透析クリニック



▼ 田端駅前クリニック 3F
SDC Self-care Dialysis Center

