

老人養生のポイント(1)

- ①一日一日を大切にする。
- ②心静かにゆったりと楽しむ。
- ③長年使ってきた自分の身体を
いたわり感謝し、お手入れする。

老人養生のポイント(3)

- ①元気を無駄遣いしない。
気力体力の省エネで生活する。
- ②呼吸を静かに整える。
- ③言葉も歩行もゆっくりと確実に。

老人養生のポイント(5)

- ①腹八分にする。
- ②食べ過ぎによる誤嚥に注意。
- ③薬治より食治を優先する。

老人養生のポイント(2)

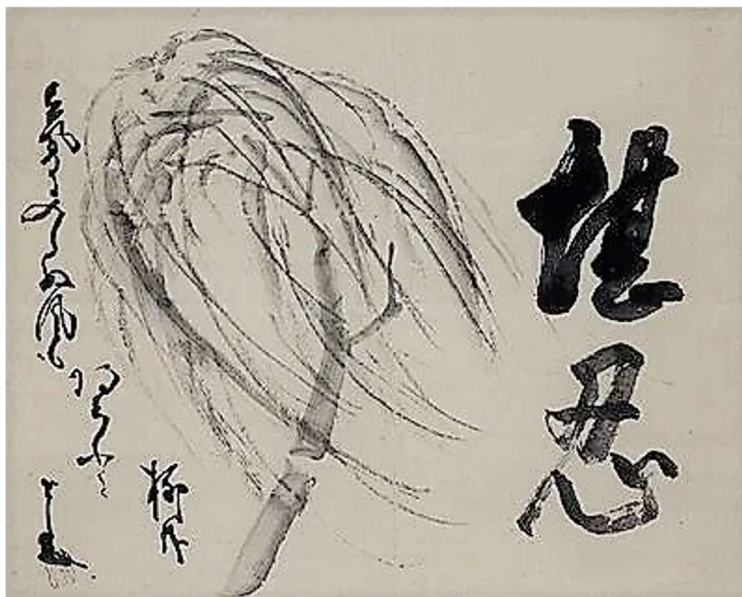
- ①自分を不幸と思わない。
- ②他人から嫌なことを言われても
気にしない。
- ③幸も不幸も運命と思い受け入
れる。

老人養生のポイント(4)

- ①他人に対して怒り恨み咎むな。
- ②自分の過ちを後悔するな。
- ③老人としての徳行を実践する。

老人養生のポイント(6)

- ①自分の楽しみ以外に目を向け
ない。
- ②自分の心を解放するような楽し
みを見出す。
- ③自然界の中にも楽しみはある。



『堪忍柳画賛』

仙厓 臨濟宗の禅僧

(一七五〇—一八三七)

「気に入らぬ風もあろうに柳かな」