

はじめ、お父さんがガンだと聞いたとき、みんな大きなショックを受けたね。でも、治療法はあるし、ひどい状態から回復した人の例はたくさんあります。余命何ヶ月と宣告されても奇跡的に助かった、という人の闘病記をいくつか読んだけど。例外なく自らいろいろなことにチャレンジして努力を惜しんでいない。自分に合った方法を発見して、免疫力を高めた人たちはガンを克服しています。

大切なことは、ガンを治すのは医師や薬ではなく、お父さん自身だということ。「ガンをやっつける」ことが理想的だけど、それが難しければ「ガンと共存」すればいいじゃない！

深刻に考えることが一番身体に悪いから、気負わず気楽に毎日生活していこう。それがお父さんの性にも合っていると思うよ。

お父さんには、お母さん、私、弟、おばあちゃんや兄弟、それにたくさんの友達がついています。こんなに心強いことはないはず。生き抜くという強い強い意志を持って、希望を持って、笑って生活していれば、絶対に大丈夫。

みんなで頑張っていくために、お父さんのために「ガンに勝つための10カ条」を考えました。これは「絶対達成」と気負うものではなく、健康に資するためのもの。ふだんからお父さんは気をつけて生活していたから、ほとんど変わったことはないけど。まあ、これを心がけていけば良い生活が送れるでしょうということで。

とにかく気楽に、楽しく生活をしようね！

「ガンに勝つための10カ条」

- ①ガンを治すのはお父さん自身。生き抜くぞ！という強い気持ちを絶対に忘れないこと。
- ②毎日をエンジョイ！楽しみを持つ。生活の目標を作って、楽しんで生活を送ること。
- ③ストレスをためない。腹をたてない。何でも家族に話してね。とにかく笑おう。お笑い番組でも、楽しい話を聞くことでも、何でもいいから声を出して笑うこと。良い映画を観たり、良い音楽を聞くこと。
- ④毎日軽い運動をすること。血行促進！血圧、血糖低下！
- ⑤体に良いものを食べる。よく噛んで、時間をかけて楽しく食事をする。
- ⑥睡眠を十分に取ること。毎日、就寝と起床の時間をできるだけ同じにして、リズムを作る。11時には寝る様に心がけること。
- ⑦毎日、ゆっくりゆったりお風呂に入る。血行促進！リラックスすること。
- ⑧何事にも無理はしないこと。でもさぼってはだめ(笑)
- ⑨家族に迷惑をかけている、申し訳ないと思わないこと。
- ⑩とにかくプラス思考！ポジティブに！！