

皆さま、こんにちは😊

コロナで仕事にも行けず、人にも会えない日々が続きますが、皆さまはどうお過ごしですか？

私は、気になっていた所の掃除と、読みたかった本の読書三昧で、結構ご機嫌です😊

このタイミングで、昨年通っていた「KADOKAWA 知的生産塾」の同期の山下哲司さんが、

無事出版されました❤️

おめでとうございます🎉

プレゼンで最優秀賞を獲得され、出版が約束されていた、待望の本です❤️

早速 Amazon から予約して読了しました！

以下、感想です😊

なぜ水を飲むだけで「認知症」が改善するのか

ワタクシ事ですが、母が昨年夏より病気になり、あれよあれよと要介護5になり、どっぷり介護生活に突入しております。ですので、本当にリアリティを感じながら、一気に読めました！

正に本にある通り、介護は突然やってきて、生活を大きく変えてしまいました。

介護に取られる時間は果てしなく、

精神的疲労、睡眠不足、ストレスなどで家族の関係も悪化しがちです。

何より、ゴールが見えない、見ることは死を意味することという、やるせ無い気持ちの毎日でした。

それがこの本には「認知症は治る」とあります！

しかも、それが「水を飲む」という誰にでもできる簡単な方法で！

持っていきようがなかった気持ちに、大きな希望をもらえました！

ありがとうございます❤️

セミナー中にも、山下さんから、水の摂取を勧められ、取り入れてたものの、これほど沢山の量とは！
p122 の時間割はとても参考になります！

レコーディングの大切さも、よくわかりますので、継続のためにも、今日から記録していきます😊

又、夜中に何度もトイレに起きていたのは、目が覚めるからトイレに行くのですね。

水分摂取で熟睡してもらえることを目指します！

あと、自宅でできるパワーリハビリは最強ですね！

イラスト付きで丁寧に解説してくださってるので、すぐ始められます😊

こちらから今日から楽しく始めたいと思います！

なんだか、個人的感想になってしまいましたが、

私のように、介護に未来が見えなくなって疲弊してる多くの人たちを救ってくれる、

大変意味のある本だと思います❤️

土井先生も、役立ち、面白く、感動ある本でなくてはならないとおっしゃってました。

多くの読者が介護から解放され、

認知症から解放される高齢者の感動の声が沢山寄せられることと思います😊

山下さんと、カドカワ知的生産塾で一緒できて、この本に出会えたことに心から感謝します❤️

ありがとうございました！

井川 智子さんの Facebook より

[※原文ママ]