



内科・胃腸科・呼吸器科・放射線科

ゆとりが丘クリニック 便り

〒020-0638 岩手県滝沢市土沢541番地

TEL 019-699-1122 / FAX 019-699-1121

平成28年9月27日(2016) 第0040号



北欧のおみやげ屋

『アスリート』

院長メモ

リオのオリンピックもやっと終わった。
予想以上のメダルラッシュとやらで、患者さんも寝不足の方が多かったようだ。
メダルの数以上に驚いたのは、マイクを向けられた選手達の返答のなんと立派なことか。
「国民の皆様の応援をいただいて…」

「国の代表として、日の丸を背負って…」 「今まで応援してくれた方々に感謝…」
中には霊長類最強女子(サルまで入れるか??)といわれたレスリング選手の「金メダルを取るのが当然なのに、日本の皆様にすみません。お父さんに叱られる…」といったよくわからないコメントもあった。

少なくとも私は、それほどの想いでテレビを見ていた訳ではなかったが、テレビの中では国をあげての大事件になっていて、少し戸惑うというか驚くというか、はっきり言うと違和感しか残らなかった。マラソンの円谷選手が、メダルの重責に押しつぶされて自殺したことを記憶している昭和生まれの私としては、運動選手をアスリートと呼ぶことに違和感を感じると同時に、少々複雑な想いが交差するのである。

その点、卓球の愛ちゃんは「本当に苦しいオリンピックでした。チームメイトに助けられた。」と涙ぐんだが「日本の皆様に申し訳ない。」とは一言も言わなかったし、テニスの錦織君は「日本の為に戦えたことは楽しかった。」とサラリとしたコメントを残し次のツアーに向けて出発した。これでいいんじゃないの? と思ってしまう。

若いアスリートの歯切れの良いコメントを聞いていると、昔の取り組み直後の相撲取りがマイクを向けられての質問に「ゼーゼー、ゼーゼー、ドーモ」といった返事しか聞き取れなかった時代が懐かしい。

10月休診日・診療時間のお知らせ

- ★ 10月 1日(土) 午後休診
岩手県医師会郡市会長
会議出席の為
- ★ 10月 8日(土) 午後休診
岩手西北医師会会議
出席の為
- ★ 10月 9日(日) 休日救急当番医

※ 都合により変更になる場合がございます。
ご了承願います。

(日曜・水曜・祭日は休診日です)

平成28年10月

日	月	火	水	木	金	土
						1 ★
②	3	4	5 午前検査外来	6	7	8 ★
9 休日救急当番	⑩	11	⑫	13	14	15
⑬	17	18	⑭	20	21	22
⑮	24	25	⑯	27	28	29
⑰	31	○=休診日 ★=診療時間変更				

健康寿命 ～元気で長生きするために～

健康寿命とは

日本人の平均寿命は、男性80.50歳、女性86.83歳となり、世界最高水準の長寿国となりました。高齢者の比率は26.7%と初めて4人に1人を超え、まさしく「超高齢社会」と言えるでしょう。

単に長生きするのではなく、健康上の問題で日常生活が制限されない期間「健康寿命」を延ばし、「元気で長生き!」することは、誰しもが願っていることです。

予防の実践方法

「予防に勝る治療はない」と言います。病気や障害が起こる前に、寝たきり・要介護にならないような「予防」を心がけましょう。自分でしたいことができ、行きたい所に行くことを可能にするためには、日常生活習慣の工夫と実践が大切なのです。

① 普段の暮らしが自然な訓練

朝起きて夜寝るまで、意識して体をしっかり使いましょう。家事をこなす、歩く、またぐ、階段や坂の上り下りなどの動作をしっかり意識して行うことで、体力が保たれ、転倒や骨折、介護の予防につながります。

② こまめに水を飲もう

水分が不足して起こる熱中症や健康障害を防ぐために、こまめに水を飲みましょう。「自ら健康に、水から健康に」です。

③ 笑顔がクスリ

「笑う門には福来たる」。明るく朗らかに過ごすことで、体の免疫機能を高めます。



指導：日体大総合研究所 所長・東京大学 名誉教授 武藤 芳照
(日本医師会「日医ニュース:健康ぶらざ No.466」より抜粋)

このマガジンは当クリニックホームページ(クリニック便り)でもご覧になれます。

ゆとりが丘クリニック

検索