



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

令和元年7月27日(2019) 第0074号



『まつりの季節』

院長メモ

まつりの季節がやってくる。

私はいつも外来に閉じこもってばかりなので、四季折々の行事等も目にする事もなく、地元の「チャチャグ馬コ」はおろか「さんさ踊り」もおそらくはここ20、30年見ていない。

その中で昨年秋、盛岡八幡宮の境内で行われていたお祭りに、往診のついでに寄ってみた。仕事が残っていたので、少々急ぎ足で会場を見て回ったが、何かが違う。学生の頃あった民謡まわり舞台は確認できなかったし、境内の両脇に並んでいる出店から醸し出す雰囲気はどうも違うのである。金魚すくいだのわたあめ売りは、昔のややあぶない感じのテキヤと言われたお兄さんや、当時は珍しかった金髪に染めたお姉さんに代わり、町内の青年会の人達に変わったらしく、極めて健全な雰囲気がする。周りを見渡すと、私の子供時代には必ずあった見世物小屋が無い。“恐怖のヘビ女”(ただお婆さんが大きなヘビを首に巻いているだけ)とか“東京帝国大学の医学博士が認めたカエル娘”(お姉さんが口からカエルを飲んだり出したりする)とか世にも怪しげでインチキくさいあの見物小屋がない。私は毎年サクラのお兄さん(小屋の前で“これはすごいな”“見ないと損だ”とか言って私達子供たちの気をそそる。これを1日に何回も繰り返して客を小屋に呼び入れる役)に騙されていたが、あの小悪そうな大人もいない。子供心にも日常とは少し違うという以前の漠然とした雰囲気はもはや感じられない。

良いか悪いかは別として、お祭りのようなものまで世の中は、健全で健康的なもののみを受け入れることになったのだろうか。

的外れは承知だが、最近では国も社会も会社も学校もテレビもソーシャルネットワークと称するものも正しいことのみを善しとし、その時誤りと判断されたものは強く排除されることになったような気がする。

誤ちの無い人、すべてに正しい(と思われる?)人のみが認められる世の中でのいいのかな、とも思う。失敗することにしか得られない経験もあるだろう。

話はまた飛躍するが、昔のお祭も子供達にとっては、普段は接することの無い世界にいる大人の世界を垣間見る貴重な空間だったと思えてならない。



8月休診・診療時間のお知らせ

お盆休みの お知らせ

8月13日(火)～15日(木)まで
全日休診とさせていただきます。

※都合により変更になる事がございます。ご了承願います。

○=休診日 ★=診療時間変更

(日曜・祭日は休診日です)

2019年8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
④	5	6	7	8	9	10
⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	16	17
⑱	19	20	21	22	23	24
⑳	26	27	28	29	30	31

「フレイル」ってなに？

いくつになっても、元気で自立して過ごしたいものです。人は年をとると自然に、健康から虚弱へ、そして要介護の段階に進みます。この流れを踏まえて、身体を鍛えるだけでなく、生活全般において“元気でいる”ための工夫が大切です。

フレイルとは、健康と要介護の中間で、身体のいろいろな部分の衰え(膝や腰が痛い、体重や筋肉が減ってきたなど)だけではなく、**精神心理面の衰え**(認知機能の低下、うつ傾向など)や、**社会性の衰え**(人とのつながりや生活の広がり)の低下なども深く関わりながら、自立度が落ちていく状態です。しかし、日常生活のなかで継続して前向きに頑張れば、さまざまな機能を戻すことができる時期でもあります。

健康長寿を実現するための「フレイル予防」とは

「栄養(食と口腔)」「身体活動(運動)」「社会参加」の3つの柱を意識して、自分の生活に反映し直すことが鍵となります。定期的な運動も強く推奨されますが、それと同時に、家族や友達とワイワイ一緒にやることもフレイル予防になります。生活習慣のなかで、この3つがバランスよく保たれるよう意識しましょう。フレイル予防への取り組みは、結果的に認知症の予防にもつながりますよ。

さあ、「もう年だから…」と考えず、「自分の身体はまだ変えられるんだ！まだ間に合う！」と前向きに考えて生活を送りましょう。

フレイルを予防して健康長寿を実現しよう

指導… 東京大学高齢社会総合研究機構 教授 飯島 勝矢
(日本医師会「日医」ニュース「健康ふらさ」No.519より抜粋)



健康長寿に向けて—フレイル予防のための3つの柱

作図: 東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢

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