



医療法人
メディケア宇都宮

倉井清彦内科医院

季刊紙 / すこやか [春 号]

■編集・発行

医療法人メディケア宇都宮

倉井清彦内科医院

〒321-0932

宇都宮市平松本町326-4

☎028-636-1511

ひとりひとりの
健康のために……



ごあいさつ

先日の朝日新聞に、ある医療機関で重度のボケを除く外来患者約1,500人を精密検査したところ、痴呆の90%は「脳を使わなくなったための廃用型」であったという記事が載っていました。動かないと手足が衰えるのと同じで、それらを「ぐうたらボケ」と呼ぶようです。また、ある住民検診で痴呆診断テストを実施したところ、65歳以上の約30%に痴呆を認め、そのうち重度(大ボケ)は2割で、残る8割は中ボケ、小ボケだったそうです。ただ、

その中ボケや小ボケもそのままですと、2年～4年で大ボケに進む恐れがあるということですから大変です。ボケは「感動の乏しい惰性的な生活習慣の結果」であり、もともと無趣味な仕事人間がなりやすいといわれています。皆様はどうでしょうか? 該当する方はぜひ気をつけて頂きたいと思います。そこで、今回の「すこやか」はボケ予防パート2、皆様から寄せられましたボケ防止対策をご紹介します。

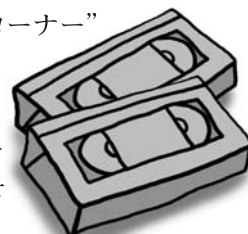
平成16年 春 院長

◆“医心伝心”発行のお知らせ◆

「すこやか」「ふれあい」に続く、新しい情報誌「Medicare Utsunomiya Health Care Net “医心伝心”」が誕生しました。皆様と医院とのコミュニケーションの場を広げることが目的です。皆様からは、病気や症状についてのご質問あるいはご意見などをお寄せ頂き、医院からは、医学や医療の最新情報などをお伝えしたいと考えています。私たち“情報誌3兄弟”、これからもよろしくお祈いします。

◆“ビデオ貸し出し”のお知らせ◆

これまで院内で放映してきました生活習慣病などに関するビデオを皆様に貸し出すことにしました。リストは“図書コーナー”に置いてありますので、ご希望の方は受付までお申し出下さい。



お知らせ

◆診療時間変更のお知らせ◆

今年の6月1日から、午後の診療が6時までになります。診療終了後に対外的仕事が増えてきたことや学術研究会への参加を増やしたいと

いうことが主な理由です。医師も他の職種の方と同様に、生涯教育ということが大変重要なのですが、現在の診療体制ではそのような研究会への参加が困難です。皆様にはご迷惑をおかけすることになりますが、何卒ご理解を頂きたくよろしくお願い致します。なお、受付終了時間も同じ午後6時になります。

ボケを予防する 2 Part

ボケ予防パート2は、皆様からお寄せ頂いた「ボケ予防術」をご紹介したいと思います。投稿頂きました5名の方には、ご面倒をおかけしまして大変申し訳ございませんでした。紙上にて厚く御礼申し上げます。誠にありがとうございました。参考になるところがたくさんあると思いますので、読者の皆様もぜひ実践されてはいかがでしょうか。

■ 指先と頭を使い、若いエネルギーを吸収する

私はもう75歳を過ぎました。現役時代は決められた道を前に向かって進むことしか考えない公務員生活でしたが、その後、民間会社に15年勤めて世の中の表と裏を体験することが出来ました。1+1=2になることしか知らなかった私は、1+1=5にもなるし、時には0になると知って、驚きと共に己の不勉強に気づき、視野を広めて何でも吸収することに努めました。

そして仕事は卒業してもOB会や仲間の世話を引き受けて、会報の編集や連絡等やっております。ワープロで文章を作成し印刷



から発送迄一人でやらなければなりませんので、ボヤボヤしては居られないのです。子供はそんな私の姿を見て、それは「ボケ防止」になるから続けられる限りやるとよいと云ってくれます。それからもう一つ妻の仕事を手伝って、パソコンで見積書や報告書を作るのに、指先と頭を使いますので、これも「ボケ予防」になっているのかなと思います。

寄る年波には勝てず、体力の衰えと共に物忘れが多くなると、気持ちの上で多少焦りを感じるのですが、自らが老けたと思うと駄目になりますので、気を若く持つことを心掛け

ております。そして毎日病院に通って注射をしてもらい、子供か孫のような女性と話をし、彼女等の若いエネルギーを吸収しております。そのせいか実年齢よりも若く見られておりますから、いつ迄もこの生き方を続けて参りたいと思います。

(70歳代 男性)

■ 外部とのかかわりを持って、日々明るく過ごす

「ボケ防止の為に何かやってることがありますか」と聞かれまして、日頃ボケたくないと言ぐせのように言っている私ですが、実は、殊更意識して何もしていないことに自分自身気付きました。

ただ、私の中ではストレス解消のつもりでやってることが二、三あります。ボケ防止にも通じるのではないかと思います。半年位前からストレッチ体操を始めました。体を動かし、程よい汗を流すのはとても気持ちの良いものです。時を同じくして、近所の友人に誘われて、ソーシャルダンスも始め

ました。運動のつもりで始めましたが、これが中々奥が深くて順序を覚えるだけでも大変です。頭と体の両方を使うので、ボケ防止に役立つのではと思います。私の場合、主婦業はまだ卒業出来そうもなく、家事はやり出したら際限がなく、ストレスが溜まる一方だし、何か好きな趣味を持ちたいと思い、若い頃、嗜んだお琴の稽古に4、5年前から通うようになりました。好きなことなので、とても楽しい時間を過ごしています。最近、テレビを見ていたら、お茶に含まれる成分がボケ防止に良いと言っていました。その他良いと言われるものは数々あると思いますが、やはり栄養のバランスのとれた食事と運動で心身共に健康な体を保つこと、私は厄介な病気を抱えていますが、自分を必要以上に規制せず、家に閉じ籠らず外部とのかかわりを持って、日々明るく過ごすことが、私なりのボケ防止と考えております。

(60歳代 女性)

■ “元気対策”

あなたの「ボケ防止対策」を紹介して欲しいと依頼された。二つ返事で引き受けたが、待てよ、私はもうすでにボケてるのではないだろうかと思いついた。ボケていては防止策を語る資格はない。というのも…

今朝洗面所に行き、さて何をしにここへ来たかといぶかりながら手を洗って居間に戻った。TVに映るひげの濃いイラクの人を見て、先ほ





どの洗面所行きは、ひげを剃るためだったと思い出し、改めて洗面所に向かった。度忘れは若い時にも得意だったが、往時は笑い話で終わった。しかし、齢古希の今は、自他共に「ボケ」ととらえられる行動になる。人から「ボケたんじゃない?」などと言われようものなら、「ボケ」が他人にも認知された訳で誠によろしくない。まずは「ボケたんじゃない?」は禁句に願いたいものだ。

さてそこで、「元気対策」を二つ三つ。

★パソコンで頭の活性化：

インターネット、eメール、ワープロ、表計算、デジカメ、各種ゲーム、…パソコンの世界は楽しい。役に立つ。文章を綴り編集をしたり、表計算のプログラムを作り活用したり、囲碁などのゲームを遊んだり、結構頭を使う。頭を使うと、脳の血液の循環が良くなり、活性化が図れるのだと聞く。

★声を出す：

家ではとても出せない大声だが、コーラスの練習だからこそ出せる。ハモるのを体感するのも楽しい。

★ウォーキングに努める：

94歳で逝った母は、足の骨を折って動けなくなってから急におかしくなった。散歩はもとより、所用のときも努めて歩くことにしたい。

★人との交流もまた楽しい：

新しい人々との交流と勉強、その組織の運営と活動の実際は時に煩わしいが活力なしにはでき得ない。シルバー大学校で得た成果である。

あれこれやってそれでもボケたら、やらなかったらもっと早くボケたと思ひましょう。

(60歳代 男性)

■良き友と語らい、たくさん老人力をつけよう

ドルフィン通信「ふれあい」を、創刊号からクリアブックに挟んであるのを改めて読んで見た。院長先生を始め、スタッフの皆様の温かいお心が伝わってくる。創刊号を手にした時、「ふれあい」の文字の和らかさに何かほっとするような温かみを感じたことを思い出した。後で院長先生のお母様の自筆であることを知り、「さもありなん!」と納得したものである。出会いは大切なもの。長い人生を一人で歩くより、心おきなく友と話し合い、笑い合って行った方が良いと思う。シルバー大学でも私は良い友人との出会いがあり、高齢者として大事にされ、社会に生きる幸せを実感しました。そして、生涯学習として大学OBクラブでパソコンと書道同友会に入り、クラブ活動に励んでいる現在です。これからの残された自分の人生を一日一日大切に生きて行きたいと思う。うつ病やボケにならないように努力したいと思っているが、その時はその時点で自然の成り行きだから仕方がない。今はあまり深く考えないようにしている。

先日、図書館で面白い本に出会った。「老人力自慢」赤瀬川原平編著。ページをめくり読んでゆくうちに、発想や表現の面白さに笑ってしまった。年老いて物忘れが多くなったり、体がよぼよぼしたりすることを、ただ「ボケてきた」というふうにマイナス思考で見ると、「だいたい老人力がついてきた」というふうにプラス思考で見ようじゃないか、という主旨だそうです。年齢は絶対に戻らないし、老化には逆らえない。しかし、すべて個人

個人の考え方一つで、歳をとるのも楽しいと感じることもできる。私もたくさん老人力をつけてがんばりたい。そして私だけでなく、せっかく生きているのだから、まわりの人達にも老人力をしっかりつけて、ぜひバラ色の心を持ってほしいと願っています。

(70歳代 女性)

■健康であること、そして趣味をもつこと

ボケない為の条件をいくつかあげてみましょう。

(1) いつも明るく余裕のある人 (2) 頭を使い体を動かす人 (3) 多趣味である人 (4) 幅広い教養のある人 (5) 酒・煙草もほどほどで異性に興味を持っている人 (6) 健康である人 (7) 友達が多い人 (8) 雑誌・新聞を読み、テレビのニュースを見る人

以上8項目をあげましたが、これ等を全部網羅することは至難のわざであります。私は間もなく80歳になりますが、日常生活の中で、このなかの2項目のみ該当していると思っています。

第1に健康であること。これにはまず規則正しい生活と食生活に気を使っているということです。尚大切なことはホームドクターをもつことです。体調の些細な変化に対して気軽に相談ができ、また、大病前の早期発見に大変役立ちます。病に対する日頃の安心感があります。

第2に趣味をもつこと。日曜大工、書道、囲碁を楽しんでおります。退職後は、日曜大工ではなく毎日大工となりました。家庭内の簡単な修理造作等は殆んど自分で実施しております。書道については、若い頃より少々たしなんでおりましたが、退職を期にゆとりができましたので、名ある先生の指導を受け、精進しております。墨をすり筆を握ると、静かな中にも心の統一と真剣さ



がみなぎります。書はつつしみ深くおごそかなものから、流動美を感じさせるもの

のまでいろいろありますが、なかなかこのような域には達せませんが、書道同好会の多くの友達と交流を深め、ボケ防止の一貫として今後とも書に親しんでいきたいと思っております。次に囲碁ですが、いずれも熟年者を対象とした二ヶ所のクラブに所属しております。石を

握って間もない方から高段者までいずれも老後の楽しみこれなりと、おおいに盛り上がっております。無理を打てば石が死に、薄い手を打てば手が足りず、目がない、逃げ場がない、だがそこは年の功、相手を誉めて油断させ、あつと言う間に逆転となり、お互い溜息をついて終局となる。また、これを横で見ているのも楽しいものであります。無意識に出てくるのが、無くて七癖、囲碁の癖であります。このしぐさは種々雑多であります。寄る年波とともに鈍くなった脳の働きを持続させるのに、囲碁は格好の勝負ごとだと思います。また、我が一家では、長男及び次男ともども

囲碁を楽しんでおります。次男以外は大体私と棋力は同じ位ですが、次男に至っては、大学生時に囲碁クラブに入部した関係で、棋力がめきめきと上達し、私など七、八目置碁をしても勝てません。次男の嫁とは時々対戦をしますが、私が勝つと、倅の言い草が気になります。「さてよ今度は俺が仇を討つてやるから」と、親よりも嫁の方が愛情が深いのでしょうか。私の若かりしころと同じように?

私も今後何年此の世に生を得られるか未知数であります。できる限り廻りに迷惑をかけずに人生を全うしたいと思っております。

(80歳代 男性)

お知らせ



◆“図書コーナー”設置のお知らせ◆

この度、待合室の一角に“図書コーナー”を設置しました。皆様方の「知りたい気持ち」を支援する当

院の新しい試みです。読みやすい医学書やお薬の説明書などをそろえた“からだ情報室”です。待ち時間の合間にご利用頂ければ幸いです。もし、ご希望の図書などがございましたらご連絡下さい。

◆“喫煙コーナー”のお知らせ◆



この度、医院の玄関脇に灰皿を設置しました。当院は全館禁煙とさせて頂いている関係上、これまで愛煙

家の方にはご迷惑をおかけしておりました。どうぞこれからは、この“喫煙コーナー”をご利用下さい。ただ、火の始末には十分気をつけて頂きたいと思っております。

◆新スタッフの紹介◆



今年1月から、医療事務のスタッフに平野さんが加わりました。とても優しく快活な方ですので、みなさんよろしくお祈りいたします。

平野さん

あなたのビタミン学は今回お休みです。

JR宇都宮駅 東口
石井街道
砂田街道
国道4号線
平成通り
JRバス関東[平松]
東野バス[平松町] (徒歩10分)
エーリス
たいらや
GOLF5
国土交通省宇都宮
国道工事事務所
ダイワ
ハウス
スーパー
カスミ
鳥山信用金庫
生コン会館
関東バス[平松自転車屋前] (徒歩8分)

■診療科目
内科 消化器科 循環器科 呼吸器科 人間ドック

■診療時間
午前9:00~12:00 午後3:00~7:00

■休診日
日曜日 祝日 木曜日午後 土曜日午後

倉井清彦内科医院

☎028-636-1511

〒321-0932 栃木県宇都宮市平松本町326-4

医療法人
メディケア宇都宮