

アメリカの大学を卒業後、仕事を続けて10年間アメリカにとどまっています。土日が休みの今になってみると、やはりあの28年間はストレスの連続だったのかなと思えます。「ストレスが少しは手抜きしろ」と言う、という柳川を見たことがあります。無我夢中の仕事は、ストレスを感じないものですね。手術中は、自分が努力で得た力を出し切る場であり、思ったとおりの手術が出来れば至福の喜び、外科医の冥利を感じるものです。

第二の人生は健康が第一と考え、適度な運動と趣味に時間を使うことにしました。リハビリをしている患者さんを見ると、歩けることの大切さを感じ、4階の医局までの移動を含め、エレベーターを使うことを極力控え、両足に計2kgのおもりをつけての階段の上り下りは、趣味(?)になっています。サイクリングは最高の楽しみで、重量が7kgちよつとの本格的ロード(スコット)で、休日には1日60〜70kmをのんびりと走ります。藤枝の清里を出発し、大井川港に向かいます

が、コンビニのおにぎりを川辺のそよ風の中でほおばり、風景や草花の写真を撮りを楽しんでいます。病院の仲間との浜名湖1周80kmも楽しいものです。

ゴルフは文庫派で、単行本250冊以上、30本以上のパター、プロのレッスンも効果がなく、家内は「才能はないけど、熱心さだけは」と評価してくれています。「やさしくなるまでは、すべてのことが難しい」といいますが、ゴルフは、難しいからこそ続けられるのだと、無理やり自分を納得させています。「老いてまだ、人目引きたいテイ・インショット」、ある雑誌で見たこの川柳、同感のむき、多いのではないのでしょうか。毎日、昼休みに、リハビリ室の4台の運動器具(アメリカ製で1台100万円の高級モデル)を駆使して、自転車筋、ゴルフ筋の増強に励んでいます。

もう一つの楽しみは英語で、毎日30分のバス通勤では、英語のMDを聞いて、昭和35年に取った英語通訳の資格にたいさびのbrush upをしています。

認知症にならないために

ある患者さんから「先生、自分の名前が分からなくなってきた、とても怖い」と訴えられたとき、何かで読んだ「母親が壊れるとき」という記事を思い出しました。駿河西病院の勤務が6年目になりましたが、認知症が1年ぐらいで急激に進行する患者さんが少なくなく、認知症は予防できないのだろうか、ということが自分を含めた大きな関心事となっています。

いわゆる「ぼけ防止」に関する読み物に接することが多くなり、さまざまな情報が得られるようになってきました。認知症にならない方法は、残念ながらありませんが、認知症になる時期を遅らせることは可能だということです。大体どの本にも、食事は、肉食ではなく、魚と野菜中心、そして適度な運動を続けることが大切だと書いてありますが、それよりも、認知症にならないという意識的努力が大切であり、頭を使う活動、例えば囲碁、ク

ロスワードパズル、漢字の練習、声を出して本を読む、などを続けることが勧められています。楽しい感情を引き出せることが重要との指摘もありますが、運動も楽しくなければ続けることが難しいと思います。「花は美しい、月は美しい。それを美しいと思う人の心が美しい」と言った人がいますが、要するに感性ですね。好奇心を旺盛に働かせ、楽しいことを毎日一つ見つけることを習慣としています。でも、ゴルフ場では、それを見つけれないのが悔しいのですが、「趣味のある人は、ない人に比べて認知症になる確率が半分以下」という日本福祉大の研究結果が昨年7月の新聞に出ていました。免疫力を高める笑いの効用についても興味があります。

2005年のハーバード大学の研究では、「お酒の種類に関係なく、毎日1杯から中等量飲む人たちは、まったくお酒を飲まない人に比べて、アルツハイマー病になりやすく、高齢になってからの知的レベルの落ち方が低い」という結果でした。赤ワインでなくてもいいのだと意外に思いましたが、要するに適量ということでしょう。という家内の意見のほうの説得力がありました。もともと日本酒、焼酎はだめで赤ワインが大好きなので、赤ワインは飲むべしという研究結果だったほうが家内の説得力に役立ったのですが、また、アルツハイマー病の予防という観点からすると、若いころからストレスを発散する方法を会得しておくことが重要ということであり、その点、運動と適度のアルコールは有効と考えています。

「頭を使うと、ぼけない」、とよく言われていますが、頭の使い方方で認知症を予防できる可能性があるようです。頭を使うと、神経細胞の数が多くなり、認知予備力が増えるので、神経細胞が少しずつ脱落していても認知症レベルになるまでに時間がかかる、というわけですね。なぜ、運動がアルツハイマー病予防にいいのかということについても、有酸素運動は、脳に行く血液循環をよくし、運動の刺激そのものが、神経細胞に刺激となり神経細胞の再生を促すからと言われています。

悔いのない一生

こども病院を退職するとき、いろいろな先輩に、悔いのない一生を築くためには、絶対に仕事は続けろと言われました。緩和会という大きな組織で、多数の職員と一緒に働いていると、組織を動かしている一員という自覚が湧いてきます。そして、リーダーシップとは何かということになります。組織全体の目標を明確に示し、率先して動き、そして、最も大切なことは職員一人ひとりにやる気を起こさせ、働き甲斐を感じさせると同時に常に勇気づけるということでは、と思うようになりました。それを可能とするには、やはり身体が健康で必須条件です。現在、県の予防医学協会の仕事にも携わっていますが、病気の治療よりも予防に力を注ぐという方針に国民の健康志向が加わり、国全体が医療費削減の方向に向っていることは好ましく、具体的な方策の柱である健診事業のさらなる充実に尽力していくつもりです。

「発達障害児の思春期と二次予防障害予防のシナリオ」

第36回学校保健セミナーを開催



第36回学校保健セミナーを開催

当日は、「特別支援教育」がいかに重要で養護教諭の関心の高さを示すかの如く県内各地の学校から会場いっぱいになり160名の皆さんが参加され、二時間へ向けることが大事」などの講演に、聴講した養護教諭には今後適切な指導及び支援において大いに参考になったと思われました。

当日は、「特別支援教育」がいかに重要で養護教諭の関心の高さを示すかの如く県内各地の学校から会場いっぱいになり160名の皆さんが参加され、二時間へ向けることが大事」などの講演に、聴講した養護教諭には今後適切な指導及び支援において大いに参考になったと思われました。



静岡県総合健康センター  
すこやかセンター  
だより 37



高齢者の生きがいづくりは、活発な身体活動から

日本は、1970年に高齢化社会を迎えて以来、高齢者人口の増加とともに平均寿命も伸び、今では世界一の長寿国家となっております。これから高齢者は、単に長生きすることだけ求めるのではなく、活動的で生きがいのある生活を送っていくことが重要です。そのためには、どのような工夫をしたらよいのでしょうか？

静岡県では、県内に暮らす65歳以上の高齢者22,040名を対象に、生活実態調査を行いました。その中で、身体活動(外出、運動、地域活動など)を積極的に行っている人は、行っていない人に比べて、生きがいをもった生活を実感しやすいことがわかりました。今回は、高齢者の生きがいづくりに役立つような身体活動を紹介します。あなたも、時間を使って生きがいづくりのための活動を取り入れてみましょう。

「体を動かすことは苦手で、あまり気が進まない」という方でも、日常生活で役割(掃除、買い物、庭仕事など)を少しずつ増やすことから始めてみましょう。また、趣味活動や地域活動で仲間との交流をはかることもおすすめです。

生きがいづくりのための、おすすめの活動とは？

30分以上の歩行を伴う外出	→	おすすめのベースは？
30分以上の運動(体操、ハイキングなど)	→	週3回以上行いましょう
30分以上の体を動かす作業(家事など)	→	できるだけ多くの役割を持ち、習慣的に行いましょう
ボランティア活動などの地域活動の参加	→	週1回以上は参加しましょう 週3〜4回がおすすめです
市民講座、趣味活動などの参加	→	年に数回不定期でもよいので、参加しましょう

【ベースの説明】 おすすめの活動をどれくらいのペースで行うと、生きがい が得られやすいかを分析し、最も効果的と思われるペースを掲載しています。  
平成20年度静岡県における高齢者の生活実態



乗りたい時に、乗りたいクルマ



トヨタレンタリース浜松

元城店 ☎ 0120-01-0071  
 浜松駅前店 ☎ 0120-61-0097  
 天王店 ☎ 0120-10-2234  
 磐田駅前店 ☎ 0120-30-0211  
 掛川店 ☎ 0120-71-0095  
 URL http://www.r-mark.co.jp

営業時間 8:00~20:00 年中無休 (時期により短縮営業の場合あり)

