

石クリ通信

1月号

2024年が始まりました

院長 石川 悟

毎年の年賀状で、一年の目標を書いています。今年は「心身の健康を保つべく、仕事・チェロ・ゴルフを楽しみたい。」としました。

加齢による身体への衰えを遅らせるため、減塩（石クリ通信2021年12月号参照、当院のホームページで見られます）、運動、良質な睡眠（21年11月）が大事といつも話していますが、最近感じるのは、テレビの健康番組やコマージュの影で、何かをやり過ぎたり、不必要な薬を飲む人が多いことです。

まずは水分の摂り過ぎ。夏は熱中症になるから水分を摂りましょう、冬でも水分を摂らないと血液がドロドロになって脳梗塞になる、などと毎日のようにテレビで流れると、みなさんその気になって、水分を摂りすぎる傾向があります。その結果頻尿で夜眠れない、と当院を受診する人も少なくありません。よほど暑い日や、汗をかいて仕事をした時を除いて、朝昼晩の食事を普通にしておやつや茶やコーヒを飲むくらいで、脱水になることはまずありません。

不必要な薬の代表は風邪薬です（15年10月）。早めに市販の総合感冒薬を飲めば、風邪がひどくならないで治るというの、まったくの間違いです。服薬で症状だけがよくなるので、治ったと思って無理をしたら、かえって風邪は長引きます。

心の健康も大事です。生きがいを持つこと、好きな趣味に熱中すること、音楽や映画で時々感動することなどは、一見簡単そう、日常的に行うのはなかなか難しいので、努力や工夫、そして仲間が必要です。

まったく新しいことを始めるのが難しい年齢になりました。それでも日々好奇心旺盛に楽しく生活したいと思っています。

年女です

事務 森 多加子

明けましておめでとうございます。今年の干支は辰ですね。私は年女です。何回目かは申しませんが（笑）年女はその年にまつわる干支の代表となるため、他の干支の人より縁起が良いとされているそうです。また年の始まりの行事を行うと幸運が舞い込むともされているようです。と言うわけで、ここ何年か行っていない初詣に行こうと思います。良いことが沢山あるといいな。今年も宜しくお祈りします。

新春随想

事務長 石川 都

二〇二四年が始まりました。皆さま新年おめでとーございませう。

私自身はすでに年賀状は欠礼していますが、年が明けるとやはり気が引き締まり、新たな目標も生まれます。まずは今年もクリニクの仕事に集中し、社会と関わり続けることです。

社会的にはほぼ引退したので、これからは自分のできることを通して、地域や社会の一員としての役割を果たしてゆきたいと思っています。

とはいえ、今年は古稀で老いへの道も着実に迫るので、できるだけそれを自然な成り行きと受け入れ、その時々自分と折り合ってゆけたら本望です。

なかでも今年は、目を労わることを最優先にするつもりです。コロナ禍でコンタクトを眼鏡に変えてから、目の衰えが一気に加速した感があり、眼科検診は受けていても矯正視力が出にくくなったので、今年の運転免許更新が目下の課題です。生来の本好きのため、五感のうち一番頼りにしてきた目を長年酷使してきたツケと反省し、今年は極力目を大事にしたいと思っています。

若い頃は、内に繊細・外に柔和・人に寛容が理想でしたが、この年齢になると、毎日ただ笑顔で皆に感謝し、日々幸福を感じ穏やかに過ごせたら・・とのみ願っています。クリニクとしても、経験豊富なスタッフの家庭的な雰囲気の中で、常に明るく前向きに、地域の皆さんに優しい医療を提供できることを、今年も願うばかりです。今年もどうぞよろしくお祈りいたします。

どうぞよろしくお祈りします。

事務 吉田 政子

昨年は、体調を度々崩してしまい、仕事をお休みしてしまいました。普段の健康が、どれほどありがたいか、本当に身に染みました。

今年は、何をやるにも体が資本。「健康は、富に勝る」と言う格言がある通り、健康第一に何事にも前向きに日々生活していきたいです。今年も、どうぞよろしくお祈りいたします。

謹賀新年

看護師 澤田 彰子

今年辰年、干支の中では唯一実在しない動物ですが、神社などにある手水舎に龍の口から水が出ているのは龍が水の神様だとされているからだそうです。

昨年は異常気象による水害が各地であり日立でも被害を受けました。今年こそ良い一年でありますように願いを込めてお参りに行きました。今年も宜しくお祈りします。

令和六年

看護助手 柴田 さち子

明けましておめでとうございます。昨年は三月に、自分の不注意で踵をケガしました。整形外科の先生の話では、細い骨にヒビが入ったとのこと、良くなるまで半年かかりました。



年を取るとちよつとした怪我でも、良くなるのに時間がかかりました。今年足元に気を付けて一日一日生活したいと思います。今年も宜しくお祈りします。

二〇二四年

看護師 太田 小百合

明けましておめでとうございます。今年は辰年です。動いて伸びる、整うを意味し、草木が成長し、形が整った状態を表すものと解釈されているそうです。

また辰年は政治の大きな変化が起きることが多い年とも言われているようです。「総理、大丈夫でしょうか・・」さてどのような一年になるのでしょうか。私は健康で過ごせて、一つか二つぐらい良い事があればいいな・・とお祈りしました。今年もよろしくお祈りします。

四十而不惑

庶務・ウェブ担当 石川 香

あけましておめでとうございます。昨年は選挙を経て市議となり、私自身にとつて非常に大きな年になりました。

今年は三十代最後の年です。私の人生、常に色々なことに好奇心旺盛で、住む場所も同じ所に留まらず、これまで様々な仕事に就きました。そして齢四十にして、日立に住み子育てをし、過去の留学や仕事、子育ての経験を生かして、多くの人の声に耳を傾けながらより良い日立市になるよう仕事をしてく、という人生の方向性が少し定まってきた気がします。道のりは長く、課題は山積していますが、目の前のことを一つ一つクリアして、毎日少しずつ進んで行ければと考えています。今年もどうぞよろしくお祈り致します。

