

石クリ通信

2月号

ころ智慧ドック

事務長 石川 都

日立健康管理センターの「ころばぬ先の智慧ドック」通称「ころ智慧ドック」はなかなか優れたものだと思うので、今回改めてご紹介したい。

これは、メタボ対策の「はらすまダイエット」などでテレビ出演もした中川徹医師が進めているもので、現代の高齢化社会では、寝たきりになる原因のトップ三は骨折・認知症・脳血管障害であり、さらに会社でも五十歳以上の転倒骨折などの労働災害が増加している現状を踏まえ、骨や筋力などのチェックを気軽に受けることをめざした、いわゆる健康寿命延伸プログラムである。

このドックでは、骨の強さ(骨密度)と運動機能(ロコモ検査)、また日本人が欠乏しがちな緑黄色野菜摂取量(ベジメータ)の三つの検査が、三三〇〇円で受けられる。このうち骨密度は一番正確と言われる腰椎と大腿骨で測定し、ロコモ検査では身長・体重・握力の他、立ち上がりや歩幅、片足立ちなども測る。また皮膚のカルテノイド量で測るベジスコアでは、日頃の緑黄色野菜の摂取量が推定できる。

「ころ智慧ドック」には、この他にもオプショナルで、物忘れ検査や、内臓脂肪・動脈硬化・体組成の測定などもあるので、それらの検査結果から、日常の食生活や運動のアドバイスも受けられる。

退職し高齢になると、人間ドックもなかなか受ける機会が少なくなる上、それぞれの検査を個々の医療機関で受けると、それなりの時間や費用もかかる。その意味ではこの「ころ智慧ドック」はかなりお勧めだと思う。

私も一月に受けたが当日は私一人で、中川先生やスタッフが頑張っている割には知名度が今ひとつなのが残念だと思ったので、私もこの「ころ智慧ドック」のPRに一役買うことにした。院内にポスターやチラシもあるので、興味のある方は受けてみてはいかががでしょうか。

御朱印帳

事務 森 多加子

笠間にある出雲大社に初詣に行ってきました。一年間身につけていたお守りをお納めして、新しいものを頂いてきました。お守りやお札が並んでいる中に御朱印帳もあり、以前から集めてみたいと言っていた主人が購入して、早速御朱印を頂いて来ました。近いうちにまだ行ったことがない御岩神社で、御朱印を頂いてこようと思っております。

百歳の人がうれしかったこと

院長 石川 悟

先日、NHKで百歳以上の百人を対象に、アンケートに答えてもらおうという番組がありました。百人の人はそれぞれまだ現役で仕事をしていたりとか、スポーツを楽しんでいるとか、孫やひ孫に囲まれているなど、皆さん生きがいをもって生活をしているのがわかりました。

アンケートの中で非常に興味深いものがありました。百年生きてきた中で、自分が一番うれしかったと感じたのはどういふ時ですか、という質問です。家族や家庭に関係したものが一番多いだろう、と予想しましたが、実際それは二番目でした。戦争を経験した世代では、人生の中で戦争がもっともインパクトの強いものだったのでしょうか。

私は戦後生まれなので、戦争とはどういふものかについて得る情報は、家族の話、書物、テレビや映画からだけです。戦後八十年経過しているのに、戦争を知らない世代が年々多くなっています。震災や豪雨災害の記憶や記録が風化してきていると問題視されますが、それよりも人間に化してきていないと思います。ウクライナやパレスチナ、さらに朝鮮半島や台湾でキナ臭い情勢になってきていますが、日本は絶対に戦争に加担してはいけないと肝に銘じるべきでしょう。

アヒルにご注意!

看護師 澤田 彰子

クリニックスの多目的トイレの流し台に頭をぶつける方がいたので、どうか注意してほしくてアヒルの置物を置いてみました。アヒルの可愛さに癒されつつリラックスしてお入りください。

気分が上がります。

事務 吉田 政子

雨上がり空に虹が出ました。水平線から水平線へとかかる架け橋のような虹です。珍しいので、写真を撮ろうと急いで外に出たのですが、薄くなってきたしまいました。

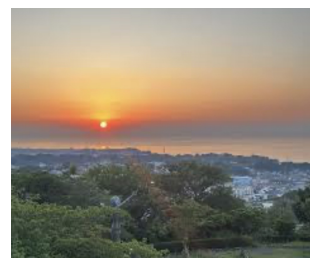
何故かわたしは、虹を発見しただけで良いことが起こったようで、気分が上がります。些細な事でも気分が良くなる様な事って、他に何かあるかな? 生活の中に、たくさんあると良いですね。



初日の出

看護師 太田 小百合

皆さんは今年は初日の出を見ましたか? この写真は、元日のかみね公園展望台から眺めた初日の出です。寒かったのですが、太陽の光がとてつもなく暖かくて気持ちよかったです。今年もよろしくお願い致します。



豆まき

看護助手 柴田 さち子

子供の頃は、節分の日に、父が大きな声で豆まきをしました。「鬼は外、福は内」の声は、隣りの家からも聞こえて来ましたが、今は隣同士でも、なかなか会う時間がありません。福を招き入れるよう、わが家の豆まきは、犬と一緒にやります。



小学校ボランティア

庶務・ウェブ担当 石川 香

地域と学校との繋がりを増やし、学校の先生の業務が増えず負担になつていっているので、働き方改革の一環として、交流センターが窓口となり『学校共同活動』というものが始まりました。小学校に行き、ミシンやリコーダー、体育などの授業でお手伝いをします。

私は楽器や譜読みが得意なので、リコーダーのボランティアに丸をつけて提出したのですが、「書写指導ができません、用意や片付けのみでも助かります」とのお知らせが来たので、年初めに、4年生と5年生の書き初めのお手伝いに行ってみることにしました。

小学生の元気な様子に圧倒されながら、それぞれ個性的な書き初めの作品に良さを見出すが、普段なかなか自分の子どもは褒められませんが、その日は子どもたちの作品を褒められました。名前をきちんと書き上げ、全員が作品を提出できるよう、声かけをし、皆が片付けまでできるよう手伝いました。

共働きが多く、家庭と学校とのつながりが減ってきていますが、こうして子どもや先生の様子をみられるのは非常に良いことだと思います。