石クリ通信

３月号

パソコンの動きが遅い

院長　石川　悟

石川クリニックの開業当初から電子カルテを使っているので、パソコンは7台配置されています。そのうちの一台の動きが最近非常に遅くなり、困っていました。性能が悪いわけではないのに、クリックしても反応が悪く、やたら時間がかかります。以前別のパソコンでは「ゴミ箱」にファイルが満杯になって動きが悪くなっていたことがあり、「ゴミ箱を空にする」を実行したらサクサクと動くようになりました。今回ゴミ箱はそれほどいっぱいではなく、ゴミ箱を空にしても効果ありませんでした。

土曜の午後にパソコンを点検、原因を究明しました。デスクトップにデータ満載のフォルダーがあったのです。これをDドライブに移し、フォルダーのショートカットを作成したら、ストレスなく、サクサク動くようになりました。

パソコンに慣れている人ならデスクトップに大きなデータを保存してはいけない、というのは知っているのですが、あまりパソコンが得意でない人は、すぐ見てわかる所に置きたがる傾向があるようです。

デスクトップは言わば机の上。書類だらけになったら働きにくくなると同じです。また別な言い方をすれば、宅配の荷物を全部玄関に置きっぱなしにするようなものです。引き出しや別な部屋にキチンと収納し、どうしても見える所に置きたければ、ショートカットを使いましょう。

節分

看護師　太田　小百合

二〇二五年の節分は二月二日でした。少し豪華な恵方巻きレシピが載っていたので、作ってみました。生ハム・ローストビーフ・サーモン巻き。いかがでしょうか…。恵方巻きとしてはちょっと食べづらかったですが、おいしかったです。

オレたちはどうボケるか・・

事務長　石川　都

五木寛之の「遊行期」という新書が好評である。

私も昔は彼の本をよく読んだが、彼が九十代になっても意気軒昂で執筆を続け、今もまだ次々とベストセラーを輩出しているのは、かなりスゴいことだと思う。

この本の題の遊行期とは、古代インドの思想で人間の一生を四つの季節（学生期・家住期・林住期・遊行期）に例えた最後の、憂いのない平穏な時期を言う。

またこの本の副題「オレたちはどうボケるか」も、「君たちはどう生きるか」の老人版で、なかなか五木らしい刺激的な題である。あえて「ボケ」の語を使う理由としては、その状態を人格崩壊ではなくむしろ精神の円熟と捉えることで、絶望から希望に繋げたいという彼の決意がある。

彼によると、現代は長寿社会で高齢期間が長いため、人は早かれ遅かれボケるが、それには個人差が大きいので、どうせなら老いを自然な流れと謙虚に受け入れ、春風駘蕩のような極上のボケかたを共に模索し、「生き方上手」ならぬ「ボケかた上手」をめざそう！と言うのが執筆の動機らしい。

彼はその探究を「ボケ道」と称し、老いのマイナス面をカバーすべく自ら試行錯誤する「技法」と捉える。それを彼は医学的健康法ではない人生の智慧を学ぶ「養生」とし、日々楽しく精進していると言う。

彼の提唱する、五感を錆びつかせない実践法は興味深い。

・聴力は周囲との会話に不可欠、自分に合う補聴器などを積極的に探す。

・視力も、毎朝の遠近見比べ、上目遣いの瞬きなどで、上瞼の引き上げと焦点調整機能の維持をめざす。

・滑舌や咀嚼も、食物の口内配分や噛み合わせを意識し、水も無意識に飲まず、量や・喉・首・姿勢まで意識して飲む。

・歩行も、自分の身体の重心移動に留意し、足裏や杖をどう使えば移動が一番スムーズか・・などを常に考えて工夫を重ねる。

こうしたことを彼は、毎年一つテーマを決め、楽しみつつ実践しているので、新しい発見や思わぬ効果があると嬉しくなるという。

この本は初めは冷やかし半分で読み始めたが、それなりに参考になることも多々あり、ベストセラーになるのも頷けた。石クリ文庫にあるので興味ある方は読んでみて下さい。

ご褒美パフェ

看護師　澤田　彰子

昨年の秋からずっとパフェが食べたかったのですが、なかなか行けずにいました。最近は体重が増えてきたこともあり、健康診断が控えていたので我慢していたのですが、無事に健康診断が終わったので、その足で念願のいちごパフェを食べに行きました。久しぶりのパフェはペロリと完食。これでまた一年頑張れそうです。

言い伝え

事務　吉田　政子

梅の花が咲き始めました。

今年は、下向きに咲いている花が多いようです。雨に花粉が流されないように花弁が下を向くらしく、下向きに咲いている年は、「大雨に注意」そして雨が多いため、稲は不作になる言い伝えがあるようです。

なかなか、米の価格が下がらない中で、不作の予感！残念です。しかし、あくまでも言い伝えですので、実際はどうなるでしょう？豊作になるといいなぁ。

皆さんの地域では、上向き、下向き、どちらを向いて咲いていますか？ぜひ観察をしてみてください。

鬼のかく乱

事務　森　多加子

何年かぶりに風邪をひきました。喉が痛いなぁと思っていたら頭痛と微熱。そしてまさかの39度の熱！インフルエンザとコロナの検査をしたのですが、どちらも陰性でした。

熱が下がってからは咳と鼻水との闘い。家族には鬼のかく乱だと言われました（笑）

最近またコロナが流行しているようです。みなさんも気をつけて下さいね。

健康診断

看護助手　柴田　さち子

年に一度健康診断を受けていますが、身長は普段なかなか測ることがありません。毎年測ると、一センチ位ずつ小さくなっています。

小五の孫が遊びに来ると、「ばあちゃん、背比べしよう！」と言われます。頑張って背筋を伸ばしましたが、今年に入って抜かれました。孫は満足しています。

犬の絵

庶務・ウェブ担当　石川　香

日立市出身でしば犬の絵が人気の水彩画イラストレーター「村田夏佳」さんの展覧会が【角記念ギャラリー】で三月二日まで行われています。絵本やグッズもとても可愛いので、終了後でもネットでチェックしてみてください。