

# えんがわ

第100号

2015年7月発行

発行元  
衣笠病院グループ  
衣笠須賀市小矢部  
2-23-1  
Tel 046-852-1182

## えんがわの裏

湘南国際村クリニックを退職し、五月から札幌で訪問診療をしています。家で暮らしたい気持ちはどこでも変わらないと実感しています。

先日、ある神経難病の女性から「わたしはどのくらい生きられるのか」と聞かれました。徐々に衰えていくことを実感して質問したのだと思います。私は人の寿命を正確に予測するのは難しいとお伝えしました。彼女の顔は少し曇って、「明日は生きていますか？」と質問されました。私が「そりゃあ生きています。心配しないで良いよ」と答えると、彼女の表情はパッと明るく笑

顔になりました。それまで見たことのない笑顔でした。

人がいつまで生きられるかなんて、医師にも誰にも分からない。分からないし、永遠に生きることはありません。でも、「今・ここで生きている、生かされている」と感じることは、大きな希望があります。人は最後までその希望を持つことができず。

おうちの中で一番心地よい場所、今・ここに希望を感できる場所「えんがわ」、そんな思いが「えんがわ」のタイトルにはこめられています。

「えんがわ」百号おめでとうございます。

静明館診療所

医師 大友 宣

## えんがわ在宅 ひとくちメモ

### 懐かしいけど新しい ラジオ体操

横須賀市の自治体では、健康促進の一環としてラジオ体操が推奨され、定期的に地域でラジオ体操が開催されています。今回は、ラジオ体操を取り上げたいと思います。

皆様にお馴染みのラジオ体操は、八十年以上の歴史を持ち、一番く十三番の体操で構成される三分二十秒程の全身運動です。



その効果は、筋力アップ・骨の再生促進・柔軟性の向上・血行促進・消化器官の働きを高める等の多岐にわたって期待ができる驚きの体操なのです。最近では、代謝を高める効

果から若い世代のダイエット法としても注目されています。

さて、体操を行う時間帯は？と聞かれた時に、皆様は思い浮かべるのは、一番に早朝ではないでしょうか。やはり、一日の始まりに体を動かし、活動し易い状態を作ると言うのが、定着しているイメージだと思います。しかし、ダイエツト目的としての視点からだと一日の中で体温が高く、代謝が高まり易い十六時〜十八時頃の時間帯がお勧めだそうです。健康と美容の両面から効果が得られるラジオ体操、今日から日常に取り入れてみてはいかがでしょう？

衣笠病院ケアセンター  
介護支援専門員 脇田直美

次回からのんびり、隔月発行と致します。今後とも皆様の「えんがわ」として頑張ります。