

えんがわ

第79号

2013年10月発行

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

健康診断を受けてみた

私は健康で病気は気にしていませんでした。毎日食事は三食食べ、週一回プールに行き泳いでいます。健康診断はここ数年受けていませんでした。七月に受診しその結果を、知人に見てもらった所「ひどいな」の一言。「エ！通信簿の成績でいったら三位ですか？」と聞きました。すると知人は「うーん、一位だな」と又一言。知人は不摂生の塊りの様な人です。私と同じ様な健診結果だと思っていたので、「じゃあ私と同じですね。」と聞きました。すると何と「オールAだよ、タバコ吸うから少し高いのもあるけどね。早く検査受

けたほうが良いよ。」と言われ頭でも負け体でも負けました。健診結果は、肝機能・コレステロールが高く、食生活の乱れを指摘され（実は夕食はあまり取らずにスナック菓子ばかりつまんでいました。）それが原因といわれ一念発起し、食生活を野菜中心に変え、再び九月に受けました。血液検査の結果は全て基準値内。数年ぶりに健診を受け結果はボロボロでしたが、生活習慣を改善する事で、健康な体になれるのだなと、つくづく実感しました。今後は自分の体を過信しないで健康診断を毎年受けようと思いました。

健康管理センター

主任 山本 悟

えんがわ在宅 ひとくちメモ

SNSを上手に 活用しよう

ソーシャルネットワークキングサービス(以下SNS)は、インターネットを利用して、人と人のつながりを促進・サポートするウェブサイトのことで、「フェイスブック」や「ツイッター」などが有名です。家族間や同じ趣味・嗜好を持つ方々、ビジネスを共にする方々など、情報を共有する人たちの間でコミュニケーションを効率よく図ることができて便利なので急速に利用者が増え、調査機関の調べでは日本だけでも五千万人近くが利用しているようです。特に、大規模災害時に電話回線が緊急速報等に障害をきたした場合

でも、インターネットで利用可能なSNSは過去の経験を鑑みても活用された事例が多く、普段から気軽に利用していたコミュニケーションの道具として情報収集や安否確認などの重要な役割を担っています。

しかし、事件に関わったような事例も上がっていますので、ルールを守って健全に利用することが必要です。利用方法と特性を理解した上で、良質なコミュニケーションをみんなのできるようになるべく、社会はもつと広がるでしょうね。

衣笠ケアセンター

居宅介護支援事業所管理者

大坂 慎介

Trick or Treat!
(お菓子をくれな
いといたずらしちゃうぞ)
お菓子をくれたら「いい
ね！」

