

新年を迎えて



医療法人社団 らぽーる新潟
ゆきよしクリニック
（通所リハビリ、訪問リハビリ、訪問看護）
楽しいデイサービス
ショートステイ・ゆきよし とやの
ゆきよし訪問看護ステーション
ケアプランゆきよし
社会福祉法人 豊潤舎
特別養護老人ホーム昂
新潟県障害者リハビリテーションセンター
理事長 荻莊 則幸

私がゆきよしクリニックを開業して、満 22 年が過ぎようとしています。開業した当時の外来には、御自身で歩いて来られる患者様はせいぜい 85 歳ぐらいまででした。しかし最近では、人生 100 歳の時代を迎えつつあるためか、95 歳を過ぎた方までが御自身で来られます。年齢を重ねても運動・筋力訓練は、高血圧、糖尿病、高脂血症等々の疾病予防に確実に効果があることは医学的に証明されています。来院された方々にどんな運動を行っているか聞くと、散歩、軽いジョギング、水泳、登山、卓球、ゴルフ、テニス、剣道、ジム通い等々様々です。私の印象としては、身体を定期的に動かす御高齢の人達は確実に毎年増えています。

以前は、1 日 1 回 2 時間、週に 2~3 回の運動が勧められていましたが、最近は、短い時間（約 15 分）を 1 日に何回か行うことでも健康への効果があるとされています。2 時間びっしりと継続して運動することはそれなりの覚悟と気力、体力（？）が要求されますが、15 分ぐらいなら着替えなくてもどこでも軽い気持ちで実施できます。私も還暦をとうに過ぎていますが、ほぼ毎日外で軽く走ったり、縄跳び、筋力トレーニングを行っています。さらに週に 2~3 回剣道の稽古と水泳をしています。

人間には約 250 以上の関節があり、その関節を動かすたくさんの筋肉があります。筋肉は、日頃動かさないでいるとすぐに痩せ衰えてしまい、回復させるためにはかなりの日数を要します。少しずつでも意識して動かすよう心掛けましょう。

今年、十二支の最後『イノシシ』『亥』年です。将来に向かってさらに飛躍するために力を貯える年だとも言われています。

今年も皆様の健康と幸せを御祈念いたしております。