クリニック通信

はなみずき

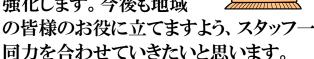


新年明けまして おめでとうございます

あけましておめでとうございます。皆様 に幸多き年でありますよう、心からお祈り 申し上げます。

多くの皆様のお力添えにより、1年を過 ごせましたこと心より御礼申し上げます。 当院も7年目を迎えました。当院では、開

院当初からの『脳を守る』 のスローガンのもと、今年 も生活習慣病の予防と治療に力を入れていきま す。さらに、他の医療機 関や福祉施設との連携を 強化します。今後も地域



本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

2013年 職員の抱負

気持ちも含め美魔女をめざす☆

(受付事務 M.H.)

沢山笑える日々を過ごしたいです

(受付事務 Y.E.)

高齢になった両親に、顔をみせる時間を作りたいと思います

(受付事務 C.U.)

時間を有効に使う。今年も笑顔の毎日を

(受付事務 S.K.)

何事にも手際よく素早い行動を心掛けたいです

(受付事務 M.Y.)

毎日手帳を開き、一言日記をつける

(受付事務 E.S.)

新たなことへの挑戦

(看護師 N.N.)

体力向上と健康増進のため、飲む量を減ら し運動時間を増やす

(看護師 M.S.)

人生山あり谷あり。プラス思考を心がけ充 実した1年を過ごしたい。

(看護師 E.M.)

小さな喜びを大切に笑顔の多い一年にした い (看護師 M.Y.)



Dr. みわの一口コラム: 余分なものは持たず身軽な生活を!

自宅の引っ越しを控えて年末から片づけの毎日です。そして思います。 『なんてたくさんのものを持っているんだろう。』もちろん使わないけれど とっておきたいものや大切なものもあるし、効率的に片付いた部屋は何とな く生活感がないとも言えるけれど・・でも、もう人生の半分を過ぎた私で す。これから自分に何が必要なのか、吟味して物を持つよ

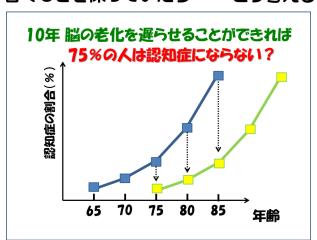
うにすべきですね。今年は引っ越しを機会に身の回りをスリム化して、余分なものを持たない身軽な生活をしたいと思います。ついでに体についた余分な脂肪もそぎ落とし、心にたまった雑念も払落し、心身ともスリムになりたいです。



特集

認知症から脳を守る:その方法とは(その2)

今回は「脳の老化」について考えてみ たいと思います。 先月号で 「認知症の発 病は年齢が5歳すすむごとに約2倍にな る」ということを述べました。高齢になる ということが認知症の発病に大きく関 わっています。図は脳の老化を10年遅く することができたら、ということを示した ものです。例えば、75歳の方の脳が65 歳の状態に・・・、85歳の脳が75歳の 若々しさを保っていたら・・・・こう考える



と、約75%の方が認知症にはならな い、という計算になりますね。これはあ くまで机上の空論です!しかし、強調 したいことは「脳の老化現象を遅くす ることができたら、認知症にはなりに くい」と予想されることです。脳をいつ までも若々しく保つことが認知症を予 防するために大切である、と考えられ ます(認知症と老化現象は別次元の問 題であるとしても)。

人間の身体は必ず老化します(眼は 衰え白内障や老眼になり、肌は衰えて しわが増えます)。老化はさけられま せん。脳は身体の一部です。脳だけが 若々しい状態を保つことはできませ ん。しかし、老化現象には個人差があ ります。脳を若々しく保つ、そんな方 法があるのでしょうか。 次回はこれに ついて考えてみたいと思います。

☆ スタッフから ☆



昨年の残念なニュースの一つに、スポーツ選手のドーピン グ問題がありました。ツールドフランス(世界最高峰の自 転車競技)を7連覇したアームストロング選手が、ドーピ ングで永久追放になりました。彼はがんを克服した上に偉 業を達成したことから伝説の人です。いくらドーピングを しても彼のように走れるわけではない。しかし、自分の力 をほんの少しでも高めることができたら・・・そういう思 いに突き動かされて選手は魂を売るのでしょう。紙一重の 差をつけるために、選手は人生を賭ける。とても残念で す。2年前、現在の第一人者コンタドール選手もドーピン グで失格となりました。彼は謹慎処分ののち競技に復帰し 優勝を果たしました。(自転車大好き編集担当 H.M)

クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。



みわ内科クリニック

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F 042 (438) 7188 FAX

042 (438) 7187

ホームページもご覧下さい。 http://www.miwaclinic.net