



健康便り

Introduction of Staff

スタッフ紹介



看護師 福澤 智子

今私は、古い、水キムチ、シリカ水、肩甲骨はがしにはまっています。
 占いで運勢を楽しみ、水キムチで乳酸菌や野菜を摂り、肌や爪に良いシリカ水を飲んで肩甲骨はがしで肩こり解消をしています。
 良かったら参考にしてください。

春の訪れを感じて...



お知らせ

人間ドック・脳ドック・大腸ドック・肺ドック・認知症ドック
 受付中！詳しくはスタッフまでお気軽にご相談ください。

院長の巻頭言

沈 下花の香りうるわしい春暖の候、お健やかにお過ごしのことと存じ上げます。今日は2月27日、「冬の恋人の日」というそうだ。2月14日のバレンタインデーと3月14日のホワイトデーの中間の日にあたること、2人のきづ(2)な(7)、二人の絆の語呂合わせにちなんで、結婚カウンセラーなどを行っている団体が2月27日に記念日を制定したようです。とてもロマンチックなネーミングですね。フランス・レイの「白い恋人たち」という音楽を思い出します。あの冬のソナタのバックミュージックに何度も使われた素敵なメロディです。50歳以上の人なら誰もが聴いたことがあるでしょう。聴けばほのぼのとした甘酸っぱい昔を彷彿させるのではないのでしょうか。恋人に限らず絆と言うのは大切にしたいですね。というのもいつ何時人様のお世話になるかわからないものですから。寒さの厳しい冬でも愛情を育みながら恋人同士の絆を深めていくとはいえ、今はもう春間近だから、愛の絆の花咲く時期なのかなあ。恋愛気分なんてしばらくご無沙汰していますから感覚が鈍ってしまって、まあこの辺の話は娘や息子たちに任せておきましょう。

さて、話題を東京オリンピックに変えますが、東京オリンピック開会式(2021年7月23日)まであと146日になりましたが、果たして開催されるのでしょうか。森前オリンピック会長は是が非でも開催すると明言して、「女性がたくさん入る理事会は時間がかかる」という女性差別発言が汚点となって10年来務めてきた会長を失脚した前代未聞の茶番劇の世界に曝しました。世界的な世論では、このコロナ禍では東京オリンピックは中止せざるを得ないという意見が優勢であるが、新型コロナウイルスの感染拡大で今夏に延期された東京オリンピック・パラリンピックの観客数を巡り、政府、東京都、大会組織委員会は「上限なし」「50%削減」「無観客」の3案を想定していることが2月22日、関係者への取材で明らかになりました。国内外で開催への懐疑論が高まる中、国際オリンピック委員会(IOC)から要請されたといいます。政府は昨年12月、東京都、組織委との会合で東京五輪に向けた感染症対策の「中間整理」をまとめ、観客数の上限や海外からの観客の取り扱いについては、国内外の感染状況や国内のスポーツイベントの開催状況を踏まえて今春までに判断するとしています。しかし、感染状況の悪化を踏まえて政府は緊急事態宣言の再発令を出す事態に追い込まれ、対象地域内のスポーツイベントの観客は「上限5000人」か「収容率50%以下」の少ない方とされ要件が再強化された模様です。一方、無観客の場合、組織委がチケット収入として見込む900億円が失われます。東京都または国が補填する公算が大きくなり、公費投入は避けられない見通しです。

中止となった場合、金銭的な損失を誰が補償するのか、という問題ですが、IOCが保険料の掛け金を2000万ドル(約21億106万円)に引き上げた可能性が指摘されています。またIOCは入場券販売が目標額を下回った際に差額を補うためにかける通常の保険のほかに、スポンサー料や放映権収入を補填する保険も契約している可能性があるという。つまり、IOCは大会が中止となった場合に備えて、幾重にも安全策を講じています。大会組織委員会については、開催都市契約第66条で、オリンピックが中止となった場合の補償や損害賠償を請求する権利を放

棄し、第三者から請求や訴訟などに応じる旨が明記されています。この条文のみを見れば、大会の中止により、大会組織委員会の負担が大きくなるのが予想されますが、大会組織委員会は「本大会の計画、組織、財務、運営にかかわるすべてのリスクを補償対象とする適切な保険を、自己負担で確保し維持するものとする」という開催都市契約第60条の規定に基づいて所定の保険に加入しています。オリンピック開催が中止になったときの経済的リスク、開催して新型コロナのパンデミックが拡大し、多くの犠牲者が出る感染リスクなど、問題は山積している中、開催宣言までの日程は3月23日まであと3週間あまりです。

巷では聖火リレー中止を叫ぶ島根県知事や聖火リレーを辞退する著名人たちなど、何ひとつとつてもこのコロナ禍では落ち着いて是非を判断することもできません。私個人的には世界のコロナ禍が治まるまでオリンピックは中止すべきではないかと思えます。勿論オリンピック選手の方々には大変申し上げにくいし、大変残念なことと思えます。皆様はどうお考えでしょうか。

それでは話題を私自身の今の状況に変えましょう。亡き父の葬儀が終わって、早や1か月が経とうとしています。私自身の日常はほとんど変わっていません。母が一人で暮らす実家に顔を出す頻度は多くなり、母とお話をする時間を沢山作ろうと長居をします。父の遺骨と遺影に向かって、故人が極楽浄土へ行けるように冥福をお祈りしています。49日に檀家正念寺の納骨堂に納骨されますが、死んだらこの納骨堂のこの一画に納められるのかと、死後の世界もよくわからない自分は感慨深く、空虚な世界を想像しています。エネルギー保存の法則でも証明されない死後の世界とはどんな世なのでしょう。正念寺の和尚さんに、訊いてみたら、「あの世から戻ってきた人が居ないから、後世がどんな世の中なのかかわからない」といいます。子供の頃は、亡くなった人たちは天高くところで暮らし、そこから現世を見下ろしていると思ったり、透明人間のように、見えないし、声も聞かえなし、触れることもできないけれど、近くで暮らしているなどと考えたこともあったけど、亡くなれば全てが無になるけれど、故人の記憶や思い出が心の中で生き続けているのだと。記憶の残像や心像が故人の魂として蘇るのだと。スピリチュアルという言葉の究極的な意味はわからないけれど、何となく目には見えないけれど、人間の心の中に生き続ける魂、霊、仏、神がいるのであろうと。

母は、父の死後、生前の彼への感謝を伝えたいけど、どうすれば伝わるかなあといっていた。東北地方の北部には死者や祖霊の言葉を伝えるイタコ(口寄せを行う巫女)がいるようですが、霊的な力を持った人もいますが、実際にはシャーマニズムに則った心理カウンセラーのようです。母は、父を亡くした喪失感がないわけではないけれど、十分仲良く暮らしていたため、いい意味で父の旅立ちを見送れたので、時折見せる涙目にイタコの世話は不要であると思えます。一人の生活は孤独で寂しいと云いますが、力強く生きていく姿に逆に励まされます。頑張って、お母さん。

それでは皆さんご機嫌よう、さようなら。



まるやまファミリークリニック院長

医学博士 丸山 哲弘

発熱外来をはじめました!!

※当クリニックで新型コロナウイルスのPCR検査を受けることができます。
 結果は後日報告。会社への証明書が必要な方はお申し出ください。
 ※完全予約制。受診希望者は受診前に電話にてお問い合わせください。



今般の新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、発熱患者が病院への受診を断られてしまうケースがあります。当クリニックでは、地域の適切な医療体制の保持に貢献するため、感染防止策を強化した診療を行う発熱外来を開設します。

コグニサイズ

コグニサイズとは？

コグニサイズとは運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせた認知症予防を目的とした取り組みの総称をあらわした造語です。英語のcognition(認知)とexercise(運動)を組み合わせてcognicise(コグニサイズ)と言います。運動の種類によってコグニステップ、コグニダンス、コグニバイクなど多様な類似語があります。この記事で紹介できるエクササイズは1つのみとなっていますが、他のエクササイズについても当院でご提案させていただきます。お気軽にお声がけください。



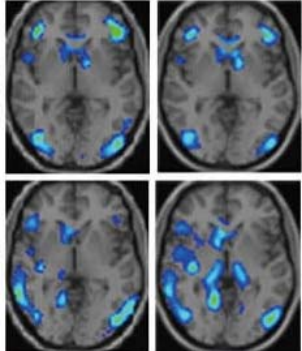
特徴と効果

コグニサイズは全身を使った中強度程度の負荷(軽く息が弾む程度)がかかるものであり、脈拍数が上昇する。運動と同時に実施する認知課題によって運動の方法や認知課題自体をたまに間違えてしまう程度の負荷がかかっている。(難易度の高い認知課題)

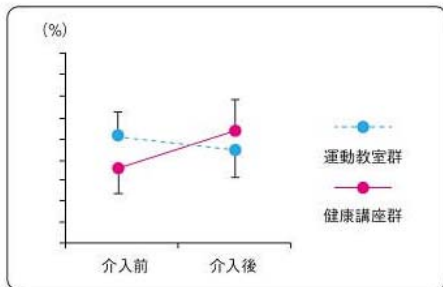
コグニサイズの目的は、運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させることです。課題自体がうまくなることは目的ではありません。うまくなってしまいうことは脳への負担が少ないことを意味します。間違えて笑って、試行錯誤しながら楽しんでください！

運動継続前後で海馬の大きさに変化が

介入前 6か月後



海馬の萎縮割合



中強度の運動と認知課題を組み合わせることで脳と全身に強い刺激を与え体力のみならず認知機能の改善にも効果のあるコグニサイズ。「できた！」を目的とするのではなく、どれだけ難しい課題に挑戦できるのかどれだけ間違えて考えているのかがポイントです。一人でも仲間とも楽しく取り組んでみましょう。



適切な負荷で運動を

あなたの ① 安静時心拍数 <small>(10分以上安静状態にした後の1分間の脈拍数)</small>	<input type="text"/>	
あなたの ② 最大心拍数 <small>(心拍数の上限値)</small>	<input type="text"/>	=207-(年齢×0.7)
あなたの ③ 予備心拍数 <small>(最大心拍数から安静時心拍数を引いた値)</small>	<input type="text"/>	=②-①
目標心拍数	<input type="text"/>	=0.6×③+① <small>(目標運動強度が60%の場合)</small>

運動の負荷を間違えると十分な効果を得られません上の式を使用して適切な心拍数で実施しましょう！適切な運動強度に関しては当院の健康運動指導士にもご相談ください！

運動の内容

コグニステップ

STEP 1 コグニション課題
両足で立って、しっかり考えながら1から順に数をかぞえ、「3」の倍数では、手をたたきます。

STEP 2 エクササイズ(ステップ)課題
ステップを覚えます。
①右足右へ→②右足戻す→③左足左へ→④左足戻す
(③~④を繰り返します)
リズムよくステップします

STEP 3 コグニサイズ コグニステップ
運動しながら、脳を刺激する
ステップ運動+3の倍数で拍手

右横・左横にステップ
※1〜4を1セットとして、約10分間繰り返す。

両足をそろえ、背筋を伸ばして立つ。
大きく動かす
1 右横に大きくステップする。
自分側から見た足の動き
※足の動きを示す図は、自分側から見たもの(以下同様)。

4 左足を元に戻す。ここまでが1セット
3 左横に大きくステップして、拍手する。
大きく動かす
2 右足を元に戻す。

当院の設備紹介



Mini Box+

正確に排気量を測定する卓上型装置

ガスや大きなボディボックスを使用することなく肺容量測定や肺活量、肺拡散能力測定を可能にした業界初の卓上型呼吸機能検査装置です。従来のような大掛かりな検査機器を必要とせず、患者さんへの負担も軽減されております。検査の方法も至ってシンプルで15分程度で検査は終了します。より正確で迅速な検査で診療をサポートします。