



たんぽぽ

平成7年10月発行 第1号

兵庫県養父郡養父町砥畑82番地の28
森 医 院
〒667-01 電話(0796)65-0223

秋は梨・栗・新米などで、私たちの生活を豊かにしてくれる。秋のもう一つの私の楽しみは、とれたての葡萄でつくった新鮮なワイン。全世界で一斉に解禁される『ボージョレ・ヌーボー』と呼ばれるフランスワインである。しかし時代錯誤も甚だしいフランスの核実験強行のため、このささやかな楽しみをあきらめてしまった。「フランスの農民よ、立ち上がれ。君たちのワインのために 地球のために」。

オウム集団が資産整理を行っているようだ。ソ連からオーケストラを呼び米手な情宣活動を行っていたころの楽器も買い手を探しているようだ。知り合いの音楽家のところへ一千万円はするといわれるピアノを半値で買わないかと電話がかかってくるらしい。「喉から手が出るほど欲しい」というかやめてほしい。そんな血に染まったようなピアノただでやるといわれても断ってほしい。

さて話は変わるが 私たちが最も関心を持っていることの1つである『老後』について。例えば7年間要介護の状態が続いたら いったい幾らかかるか。病院・在宅・施設などの条件で異なるか、一千万から五千万円準備しなければならぬらしい。運よくお金が準備できても寝たきりや痴呆にでもなればそのお金が自分のために使われるかどうか保証はない。

そこで97年の導入をめざして『公的介護保険』なるものが計画されている。このことはご存じでしょうか、この中身について関心を持っていただきたい。国民1人1人から『保険料』を徴収するつもりらしいか、それならそれで次の3点を監視していきたい。1つは本当に困ったとき使える保険であるかどうか。自動車強制賠償保険のようにあればだめ、これもだめと条件が付けられ やつと使えるかと思えば「はい、そこまで」と制限が付けられないか。もう1つは国民健康保険がそうであるように全員加入のほずが 保険証をもらえない人が出てくるような事態にならないかどうか。この2点をクリアしなければこの保険は差別をつくりだしてしまう。差額を支払わなければ十分な介護を受けられないとか 保険証がないため最低限の介護さえ受けられないとか。3番目は運用面で果たして被保険者の望むような手厚い介護が受けられるかどうか。人手不足で高賃金の日本ではそれにそ 外国人労働者の力でも借りなければ実行できないのではないかと。はっきり言って今のままでは『絵に描いたもち』になってしまう。

— 院長 —

ふしらせ

国民健康保険証が12月1日より新しくなります。

月に一度保険証を確認してはあめで受付まで提出して下さい。

※保険証等の変更がある場合も受付までお願いします。

新しい器械に入れ替えました

MACTOR (R-5500)

どんな器械だと思われるでしょうね。ローラーの回転と移動によるマッサージと押圧を行うローリングベッド装置です。新機種になり8月から皆様に使用していただいています。



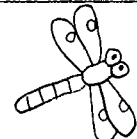
6月より働いている 岸田 香 節

です。八尾町から通っています。ここに来て3か月たち少しづつ仕事も覚えました。1人前ではありませんか、これからもよろしくお願ひします。



テレフォンサービス

24時間いつでも3分程度の開業医の手作り健康情報テープを流しています。
TEL 0796-24-1800



10月のテーマ

- ① 生理痛がひどいときに
- ② 子どもの指しゃぶり
- ③ しのび寄る糖尿病
- ④ 抜毛の気になる方へ
- ⑤ 耳がかゆいとき

骨粗鬆症と運動

骨粗鬆症の運動には、骨や筋肉を鍛えるために、行うスポーツと姿勢をよくして腰痛を解消するために、行う腰痛体操の2種類があります。今回はスポーツに取り組みました。

日常生活の中でも一駅手前で降りて歩く、自転車や自動車はなるべく使わない、エスカレーターではなるべく階段を上るといった歩く習慣を付けることが大切です。



1 骨を鍛える(骨にカルシウムを貯める) スポーツ

下の表に代表的なものをおげました。誰にでもできるものがウォーキングやジョギング散歩のつもりで始めてみてはいかがでしょうか。



スポーツを行う時は医師の指示を受けながら、膝下さい、特に骨粗鬆症以外の病気があるときは主治医の意見を聞いて下さい。又健康状態に注意し無理をしないこと。異常が出たら直ちに止めて医師に相談して下さい。三日坊主にたらず、気長に取り組み下さい。

ウォーキング

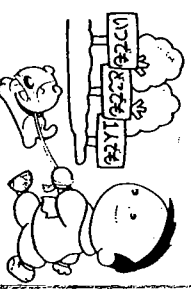
背筋を伸ばしてのびのびと歩かし、早足で歩きまわす。服装は歩きやすいものに、靴はなるべくジョギングシューズにします。歩行時間は10分くらいから始め、15分、20分と延ばしていき、最終的には20~30分の早足歩行を週3回くらい行うのが適当です。歩く前後には簡単な準備体操を忘れずに。

水泳

下半身の関節や背骨への負担が少なく、全身の筋肉を鍛えることができます。ただし腰を強く反らせる平泳ぎやバタフライはあまりよくありません。

テニス

屋外で行うため日光浴にもなり、運動も激しいので高齢の人にも適したスポーツです。場所をとらがない手軽にできる運動機能やバランスを保つ能力を高められます。雨が降ると屋外へ出られない時に実践してみよう。



世代別、胃を大切にするためのアドバイス

《ふれあいボックスポリッ》

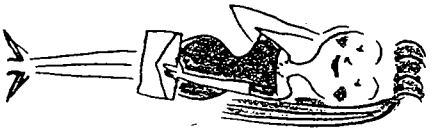
社会に出たての男性は 十二指腸潰瘍に要注意!!

男性は20代になると急に十二指腸潰瘍が増え、社会に出れば学校を卒業し社会に出た多くのストレスを受ける結果です。できるだけ気持ちを落ち着かせる習慣を身に付けましょう。



女性はストレスに強い!!?

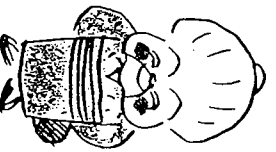
女性はストレスに強い体質のためか、男性よりも胃を悪くすることや胃痛を訴えることもありません。注意して下さい。



診療の 部屋に菊池の 不二子

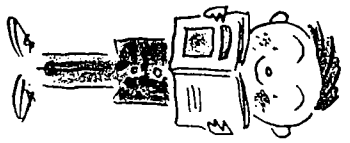
お年寄りの胃潰瘍は 老化現象

高齢になるとおじやおばさん、胃の血流も低下させ、それが胃潰瘍の原因となります。食餌の蛋白質を摂り、血を強くして胃を丈夫にしましょう。



10代の受験生も ストレスに...

入学試験や入社試験で最近の子供達もストレスを受けています。できるだけ睡眠をたくさん取り、体力をつけ、胃も強くしましょう。



森医院も開院は10周年を迎えました。今年4月に第1号を発行し、今年で4月号とついに10周年を迎えました。毎号お楽しみ企画をご用意しています。今年も「なんでも、いかに」がテーマです。お楽しみに。森医院 編集後記。お楽しみに。

