

三郷わせだ健康友の会だより ふれあい MWK 三郷わせだ健康友の会

新年おめでとーございます
クリニックふれあい早稲田

院長 大場敏明 副院長 大場文江

昨年は、百年に一度とのコロナ禍、私の医師人生四十七年間で経験したことのない緊張状態の一年でした。

医療・介護・福祉分野の複合法人であるアカシア会は、事業所の利用者の多くが、ハイリスクの高齢者や障がいをもった方達です。活動も三密を避けられませんが、緊急事態宣言時には、休業が事業縮小とし、クリニックは保健所と連携を強めました。その後感冒外来（空間と時間隔離）を設け、早期診断のためにPCR検査も取り入れ、患者さんや利用者さんたち、そして職員、医師自身をもコロナ感染から守ってきています。

長年の医療・社会保障の大後退とコロナパンデミックのダブルパンチを受けても、「法人としての歩みを止め

な感染第三波の新年、引き続き警戒しながらの活動です。

本年も宜しく、お願いいたします。

ご案内 ①昨年六月発行「未病歳時記 続・ドクター大場の未病対策Q&A」(幻冬舎)

②連載中「ドクター大場のお金をかけない健康法」(いつでも元氣)保健医療研究所)

「ウクレレサークルふれあい」の活動再開にむけて

深尾 裕



つつみ会館の練習(昨年12月9日)。中央写真は筆者

二〇一五年から赤坂さんの指導のもと、毎週土曜日に就労支援センターラ・

るわけには「いけない」との思いで、幹部職員の団結を強めて

います。コ

ポルター一階をお借りして練習をしていた私たち「ウクレレサークルふれあい」も今年には年明けから大きな変化に見まわりました。

ダイヤモンド・プリンセス号から始まった新型コロナウイルス感染症問題です。

そのため、三月から暫くの間、練習は一時中止となり各自「自宅練習のみ」に切り換わりました。

一ヶ月程度で済みと思っていました。ステイホームの声でそれぞれは自宅にとどまりコロナウイルスが過ぎるのを待ちました。しかし、一年近くなる今も一向に収まる気配がみえません。音楽を愛する人たちも、オンラインなど色々な手段で皆に勇気や希望を与える為、制限された中で活動を続けています。

サークルの仲間もこのまま縮こまっていては気持ちまで萎縮してしまうので楽しみにしている土曜のウクレレの集まりをなんとか再開できないかと模索しました。その結果、気持ちを前にむけ目標に向かって進めていこうと動きはじめました。

今はつつみ会館でグループを三つに分け、少人数で集まり、手指消毒、マスクの着用、三密をさけて、換気をしながら練習をはじめました。

昨年は初めてトライした鷹野文化センターや市民文化祭でのデビューは皆の大きな刺激になったので、これらにむけて着実に練習を重ねていこうと決めました。憩いの家や友の会で皆様に早くご披露できる日がくることを願ってメンバー一同、一生懸命頑張っています。

今後の活動を楽しみにして下さい。

(注)この記事は昨年十二月に寄稿していただいたものです。現在、練習は休止中です。



37人(内子ども6)で友の会旗を掲げミカン狩りに。昨年 11・29

友の会からのお願い・連絡

☆**仲間増やし** 総会で決めた三六〇名到達にあと九名。友の会への加入の声かけをお友達によりしく

☆**友の会費納入** 二〇年度未納の方は役員又はクリニックの窓口へ

☆**七五歳以上医療費窓口負担二割化に反対する署名** ご協力下さい

▽1・10初詣ウォーキング、23おしゃべりサロンは延期しました

私の健康法



友の会幹事
木村 寿一さん
5丁目在住

六五歳の四月に退職してサンデー毎日の生活になり、八九kgの体重を減量することに挑戦しました。

まずは食事。朝は牛乳と青汁、昼は摂らずに水分補給のみ、夜はアルコールを含めておかずは好きなものを好きなだけ食べるように食生活を変えました。

次に、働いているときと同じ時間に家を出て二万歩位を歩くようにしました。途中からは三万歩を超えるようになり

歩きました。昨年は一日平均三万一千歩位歩きました。コースはレイクタウンまで電車で行き、池の周りやモールの一〜三階を往復したり、久伊豆神社往復、月一回は柴又帝釈天の往復など。

歩き始めてから九ヶ月で二五kg減量して六四kgになり主治医から減量ストップを言われました、現在は六七〜六八kg前後で落ち着いています。

その結果、血圧、血糖値、総コレステロール、善玉コレステロール、悪玉コレステロールなどは正常値、LDLTPが少し高い

だけになり、血圧の薬など飲み薬は全てなくなりました。先生から薬を使わないで「こまで正常数値になるとは」ともいわれました。

三年が過ぎ、正直面倒くさくなり「もうかな」と思うことも何度かありましたが、でもここで休んだら歩くのがいやになってやめてしまおうと思ひ、意地です歩いてるときもありません。そのことを診察の時に言うと、楽しく歩いてください」と先生に言われました。

私の体験が皆さんの参考になるかどうかは分かりませんが、自分の体調維持方法を書いてみました。

少し視界の広がるおしゃべりサロン

一月七日の緊急事態宣言でおしゃべりサロンは、延期に。次回は未定です。

おしゃべりは、ある一つの事を話していると同じ考えの人がいると、お、私と同じ」とうれしくなり、違う考えの人が居ると「あつそんな見方もあるのだ」と新しい発見をさせてもらえます。

今回の緊急事態宣言、コロナの感染を抑える事ができるでしょうか。菅総理の宣言会見に対して「批判の渦」として各界の方の意見を取り上げた新聞の中の一つ(赤旗一月十日)。歌手の小柳ルミ子さ

んが七日自身のブログを更新。あくまで個人的な感想」とした上で「でも緊急事態宣言のスピーチとは思えない」として何故、その結論に至ったのか『うだからこうでこうします』納得できる説明がまるでない」と指摘。情はないのか?愛はないのか?誠意はないのか?と訴えています。また、政府のやるべきことがスポーツと抜けている」と評する人もいます。

大変な思いをしながら仕事をしておられる医療関係の方々、不安な日々を送っている市民へ、政府は何をやるべきでしょうか。第三二回おしゃべりサロンが開催できる事を期待しつつ。(藤川記)

読んでみよう! (6)
「アリ語で寝言を言いました」 2020年刊
村上貴弘著 ¥800
扶桑社新書



昆虫「のアリは、ヒトの棲む所は無論広範囲に居るが、驚く事に現在地球上の頂点にいるヒトは南東アフリカで二五万年前に誕生し世界に広がっているが、アリは今の姿に一億五千万年前に出現して環境変化に適応して生き延びている。しかも、バイオマス(生物種の総重量)、

が「ヒトを含む哺乳類全体」と「アリ」とが同じと推定し、「アリ」の個体総数が一京匹(一兆ノ一百万倍)だそうです。想像を超える生物と言えます。

「この昆虫学者はアリが喋るらしいと言う事に気付き、小型の超高性能録音機で言語解析を始めデータを収集しはじめ(アリの行列を観察すると触覚で意思伝達と思っていたが)、やがてアリと対話が出来ると信じて研究し、昂じてアリ語で寝言を……」と言う次第。何の為かと言うと、大きな集団で高度な社会を運営し、キノコ栽培や農耕で食料を生産し、数千万年も地球環境の変化に適応して来た知恵を人類に取り入れられたいらと言う事だそうです。今、国際的にSDGs」というプロジェクトが進んでいますが役に立つかもしれないと頑張っている稀有で貴重な学者と見えます。

本の最後、「アリ」が二〇一七年に尼崎のコンテナから見つかり「殺人アリ」と呼ばれ、人にも家畜にも害が有り大きなニュースに。世界での対策の多くは失敗し、アメリカでは直接・間接の被害が年間一兆円と言われているそう。正しく怖がる「事、そして「アリ・ホイホイ」の様なもの開発を!とも。アリは凄いい!!価値ある本です。(久々湊記)