

2017年4月1日

発行所：医療法人三谷ファミリークリニック

発行人 / 巽欣子・三谷和男

〒593-8324 堺市西区鳳東町4丁354-1

電話 072-260-1601 FAX 072-260-1603

4月、新しい年度が始まりました。進級、進学、就職と環境が大きく変化した方も多いことでしょう。“初心忘るべからず” 良く言ったものです。今の気持ちを大切に、身体に気をつけてスタートです。



♪さくら、さくら、いま咲き誇る♪ 桜の開花宣言は出されましたが、満開は今週末（8日、9日ごろ）といわれています。関西のさくらは、紀三井寺と大阪城公園から始まるといわれますが、それぞれの地域が次々にうつくしい春の景色に彩られていきます。「自慢の花見」ができる場所をおもちの方、ぜひ教えて下さいね。私は、満開よりも三分咲き、五分咲きのこのころが好きなんです。はち切れんばかりの勢いで出番を待っている・・・そんなエネルギーを感じさせてくれます。わーっと仲間とあるいはしみじみと鑑賞したいものです。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。

今月の診療日の変更はありません。5月のGWも暦通りです。

2. 骨そしょう症の検査の日程

4月はありません。5月は16日（火曜日）、7月は25日（火曜日）ともに午前です。前回の検査から4ヶ月、間が空いていれば再度受ける事が出来ます。ふるってお申し込み下さい。

3. 川柳コーナー

こはるさんのところ温まる川柳

スタッフの えがおがキレイ すてきだね

みんな元気が出ました ありがとうございます

3月らしい川柳が届きました・・・

昔就活 今は終活 終わりよければ総て良し

何事も 周到な準備が必要ですね

4. 問診票のこと

先月から問診票に書いていただく内容がちょっと増えました。治療内容へのご質問、余ってるおくすりのことなど気楽に書いて下さいね。

【ミタクリ歳時記 足立美術館（島根県安来市）】



先日、母校の鳥取大学の学生講義の折、島根県安来（やすぎ）市にある足立美術館に足を伸ばしました。枯山水庭、白砂青松庭、苔庭、池庭など、五万坪の広大な日本庭園と横山大観、竹内栖鳳、川合玉堂といった名だたる日本画家の作品が展示されています。学生時代にも何度か訪れましたが、20代の頃には見過ごしていたのか、今回は日本画の優雅な筆づかいをしみじみと感ずることができました。3月から春期特別展が開催されて

おり、テーマは「日本画にみる理想の人物表現 HUMAN -ヒューマン-」です。大観の「無我」は、新進気鋭の頃に書いた意欲的な作品で、素朴な表情の中にひとのかなしみ・よろこびという真逆の感情がそこに表現されていました（あくまで私の主観です）。この180度異なる感情を、一見無表情にみえるこどものかおに表現されていることに感動し、しばらく佇んでしまいました。書や画は、歳月を経て改めてみると、全く違った印象で受けとめられますね。大観堂には、中国古代における想像上の神山である「蓬莱山」がありました。東方の彼方にあり、仙人が不老不死の薬をつくり、宮殿は金玉の贅が尽くされ、神仙思想の原型となっていますが、徐福伝説（秦の始皇帝が不老不死の薬をもってくるように命じたお話です）と相俟って、興味深かったです。

【欣子先生の診察便り】



さあ、春ですね！新年度を迎えるにあたって別れと出会い、悲喜こもごもではないでしょうか？3/31に商店街の「お多福寿司」さんが閉店されました。店長の西井さんは商店街の活性化のために落語の寄席を企画されたり、「ちぐさのもり」でも子ども企画でアジを釣ってさばいて食べるところまで体験させてくださったり、一緒に健康ランチのメニュー開発をしていただいたり。本当にこの地域のためになることをと損得抜きで協力してくださっていただけに突然の閉店は悲しいものでした。でもこれから新しい出発になるのでしたら・・・応援させていただこうと思います。

さて私がいまワクワクしている春らしいことといえば・・・ウォーキングです！スニーカーとノルディックウォークのポール（2本杖）を買いました。この仕事をしていると、往診以外は1日ずっと座りっぱなし。本当に運動不足です。休みの日だけですが、歩いています。ポールを使って歩くと背筋がピンと伸びるし肩甲骨を動かしますので上半身の運動になります。そして歩幅が大きく、速く歩けるのがいいのです。

歩き方についてすこしだけ・・・いままでは“1日1万歩”と歩数で目標を掲げていたのですが、最近研究会でよく言われているのが“インターバル速歩”という歩き方です。だらだらあるくのではなく、ややきつと感じる（個人の最大体力の70%以上）速足で3分→そのあと3分はいつものゆっくり歩き。これを1日5セットから10セット、週に4日、5か月以上続けると筋力と持久力が20%増強するというデータがでていそうです。速歩によってエネルギーを産生する細胞中のミトコンドリアの数も増えます。ミトコンドリアとは細胞の中にある小器官です。食事からとりこんだ栄養素と呼吸で取り込む酸素からATPというエネルギーを放出する物質を生み出す働きをしているのですが、年をとるとミトコンドリアの数が減ったり質が悪くなったりすることがわかってきました。そうすると老化防止や遺伝子の修復作業にエネルギーを回すことができなくなって認知症やがんなどの原因になるというわけです。体に“エネルギーが足りない！必要だ！つくらなきゃ！”と思わせることが大事なのでできれば空腹時の運動が良いらしいのです。（が糖尿病の方は気を付けないといけませんのでご相談ください。）3分間の速歩は結構きついですので1分ぐらいから、できるところから始めてみましょう。ポールを使うと速足が簡単にできるし、速さを体感したらポールなしの時にも同じ速さで歩けるようになるのが不思議です。スーパーに買い物に寄りたいたいにポールをもっていると不便なので通勤には使いませんが、体がポール歩きの歩き方を習得してしまいましたよ（笑）。皆さんもぜひ！一人で不安な方は、毎月第3土曜日に「ちぐさのもり」男会主催でポールウォーキングの会があります。事前に申し込みばポールの貸し出しもありますので一度体験してください。そして4/16には大仙公園でのさかいDMウォークに初参加です。もう今年は申し込みは終了しました。来年は早めにお知らせしますのでミタクリから大人数で参加しましょうね！

【外来担当医一覧 2017年4月現在】

予約電話番号：072-260-1601

| 診察受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------|-------|---------|-------|---------|-------------------|----|
| 午前 (9:00-11:00) | 巽 | 三谷 | 巽/三谷 | 巽 | 巽/三谷 | 三谷 |
| 午後 (14:00-16:00) | 巽(予約) | 巽(訪問診療) | 巽(予約) | 巽(訪問診療) | 巽(予約) 三谷(訪問診療) | |
| 夜診 (16:30-18:30) | | 三谷 | 三谷 | | 三谷 | |