

10月が近づくと、ミタクリの周囲はたんじり一色となります。商店街をしっかりと声を出して勇ましく走り込む姿にはジーンとなりますね。たんじりを通して地元の青年団で培われるものは、今の時代、とても貴重だと思います。



「秋の気配」は、1977年8月にリリースされたオフコースの11枚目のシングルです。もう50年近く前になりますが、いつ聴いても、何かみずみずしい、それでいてどこか身勝手な奴(怒)！そんな印象を与える不思議な世界です。夏に燃え上がった気持ちが知らぬ間に冷めていってる、なぜ？と聞かれても自分もわからない、でも「今度ここ行こ、あそこ行こ」にはなれない、「別れのことばを探してる」・・・おいおい、それあかんかな？と下宿でこの歌詞について友だちと色々語り合ったことを思い出します。小田和正の高音が妙に印象に残る、ここはフランク永井の低音やない。ただ、解釈の違いで、この後も彼女ができる(おる)友人とできない友人の差がはっきり浮き彫りになった一曲です。是非聴いて下さい。(敬称略)

【ニュース】

① 診療日の変更

10月の診療日の変更 2日(金曜) 3日(土曜) たんじり祭りにより休診
27日(火曜) 三谷夜診のみ休診です(代診はありません)

② インフルエンザワクチン予防接種のお知らせ(再掲)

2026年度の接種方針では、助成を受けることができるのは、今年は堺市も前倒しになり**9月24日から開始されました**。希望される方は診察時に接種を受けていただくことが可能です。尚、今年も一部負担金が必要となります(2027年1月末日まで)。

*堺市在住の65歳以上の方 1,500円

*堺市在住の64歳以下の方・他市の方 3,500円

その他の接種条件は、窓口にお問い合わせください。

また、**コロナの予防接種**は1回接種です。堺市在住65歳以上の方は、8,000円です。

【フットケア外来より ~月曜日：9：00～16：00 水曜日9：00～12：00 (予約制：1件あたり約30分)～

文責：蔭西訓子、泉谷めぐみ】

転びにくい靴選びのポイント をご紹介します

- ①くるぶしまで包み込むデザインで、ひもまたは面ファスナー付きの調整できるタイプ
- ②つま先の余裕は、できるだけ少なく、歩いたときに足の指がぶつからない
- ③靴のつま先の形状は、足の指の形状に近く、靴の中で指が楽に動けるよう広めで地面より十分上がっている
- ④靴底の先端、地面に接する部分は、角がなく丸みがある
- ⑤靴底面は平らで、ヒール付きの場合は前端の角がなく丸みがある
- ⑥靴底の前部が突き出ていない
- ⑦かかと周りは芯が入っていて、しっかりしている

- ⑧足のかかとと下の部分に衝撃を吸収できるクッションがある
- ⑨足の指の付け根に接する踏みつけ部分は、よくしなって曲がりやすい
- ⑩靴底は適度に滑りにくい

高齢者の靴選びの主なポイント



◆靴を選ぶ際に参考に見てみてください。

【ミタクリ健康講座 ～運動会を考える～】



小・中・高では運動会が多く、多くの学校で開催されます。最近では、熱中症の関係から、9月開催は減って、春の終わりごろに行われるところも少なくなそうですね。いずれにしても、だんじりと同じく、元気な声が秋空に響いて楽しそうです。運動会は、ある意味「競技」ですから、「競い合う」ことに他なりません。わが登美丘東小学校では、徒競走で一等賞はノート、二等賞は鉛筆、三等賞は・・・何だったっけ・・・いずれにしても、賞品がもらえ、足の速い友だちは鼻高々でした。地区別対抗

分事のように必死になって選ばれた友だちを応援してましたね。また、学校教育の一環ですから「体力の向上」と「情操教育」のことも十分考えられていました。一方、私の親世代は、軍国主義の中で要求される「体力づくり」だけが重視され、子どもたちがしあわせに生きる喜びにつながる健康づくりではなかったようです。「勝ち負け」だけではなく、「こころ」と「からだ」の発達にどういう意義があるのか、健康に生きることの社会的な意義、生かされてるしあわせについても考えていきたいです。これは、現在の私たちにも当てはまりますね。

ただ、学校教育が単なる競争社会そのものであれば、その中で育まれる体力は、私たちが「健康的」と考えているバランスとはほど遠く、笑顔すら消えています。商店街を笑顔で走り込んで子どもたち、だんじりのすばらしさはここです。青少年の健康・体力の向上は、わたしたち大人にとって関心の高いことです。文科省が体育を重視することは大切なことですが、それが人間のしあわせにつながっていく「力」になっているのかどうか、検討が必要です。体力づくりは、先ず運動に親しむことです。たまに全力でスポーツをするのではなく、日常の一環として行ってほしいと考えています。そして、運動に親しむことができる以前に、それぞれの子どもたちに合った具体的な指導を受けることができれば、と思います。こういった中で開催される運動会ならすばらしい社会を創り上げる力につながると考えています。みんな、頑張ってください！！

【欣子先生の診察室だより ～永遠のいのち～】



私の父はまだ元気なんですけど平均寿命をとうに過ぎていて、いつ召されてもおかしくない年齢ではあるのでそろそろ色々断捨離してもらい、いざという時に私たちが困らないようにして欲しいと思っています。なので会うたびにACP（人生会議）を持ちかけて「人生で何を大事にしているの?」「人生最期の時の希望は?」な

ど、つけんどんに? 問いかけているのです。が、何やら有耶無耶にしていとも終わり。かと思えば、YouTube で怪しげな健康番組ばかり見て、「〇〇が身体にいい」と聞けば母に買いに行くようお願いし・・・どうやら「最期のことを考えたくない」と言うより「まだ死にたくない」みたいやなと弟は笑っています。

前回に引き続き、映画「ちいかわ」なんですけど・・・あれから「永遠のいのち」について考えてます。映画の中で、瀕死の状態になった友人をなんとかしたいと「人魚の肉を食べさせる」というエピソードが出てきます。人魚の肉を食べると不老不死になるという伝説があり（八百比丘尼の伝説でしょうか?）、それを実行したわけです。なんとか助けたいという一心だったのですが、「永遠のいのち」を手に入れてしまいました。そのあとは・・・ホラーなエンディングに繋がっていきます。

さて、「永遠のいのち」については東洋と西洋ではちょっと考え方が違うようです。秦の始皇帝は不老不死の薬を探するために徐福を日本に派遣しています。和歌山の新宮に上陸して天台烏薬という薬木を発見したという伝説が残っていますが始皇帝が信じた神仙思考は、人間という存在を超えて仙人に近づく、つまり質的変化を起こして永遠に生きることを肯定する考えです。一方西洋では、ワーグナーの楽劇「さまよえるオランダ人」のように、呪いによって死ぬことができず永遠に海をさまよい、7年に一度だけ上陸でき女性の永遠の愛を得た時に救済される可能性がある、つまり「永遠に生きなければならないことが呪い」という死の肯定ですね。

実は生物学的には「死ぬことで生命を維持している」ところがあります。例えば、一見硬く見える私たちの骨ですが、破骨細胞が古い骨を食べて、骨芽細胞が新しい骨を作るという働きで健康な成人では3年から5年で全身の骨が入れ替わるという新陳代謝を繰り返しているのです。つまり「死は生命を成立させる仕組みの一部である」と言えます。伊勢神宮が20年に一度遷宮するのも同じ発想かもしれません。

ここで癌についてです。癌細胞の特徴の一つが、増殖し続け「(死ぬべき時に) 死なない細胞」なんです。人間は「死にたくない」と願うけど、「死なない細胞」は身体にとって危険なのが面白いですね。

じゃあ、永遠のいのちって?

肉体として「永遠に生きる」ことがなくても「永遠に存在する」方法はあるなあと。

例えば、子供に引き継いだ遺伝子・誰かに教えた知識・建てた家・残した文化・誰かの人生に与えた影響・・・これらは自分が死んだ後も続きます。どんな些細なことでも。おばあちゃんが作ってくれた塩辛、母が作ったシュークリームの思い出。

写真は患者さんが毎日ちいかわ大好きな奥さんのために作っているキャラ弁なんですけど、これもそう！（すごくないですか？毎日ちいかわ弁当ですよ！世に出したい！）

感動した記憶はずっと残りますよね。誰かがそれを引き継いで世界中に広めてくれるかもしれない。そういえば「死は生命の失敗ではなく、生命の方法」なので恐れることはなく、肉体は滅びても永遠に存在し続けることができる。どうでしょうか？瀕死の状態になった時、人魚の肉を食べますか？

父はそれでも「人魚の肉を買ってこいー！」という気がします（笑）。

ミタクリのコロナをはじめとする各種感染症への対応 2026 年版

ミタクリに来院される皆さん、クリニックの現在の対応について、ご理解よろしくお願いします！ちょっとひと息ついていましたが、先月中旬よりコロナやインフルエンザの患者さんが外来や介護施設でも急激に増えています。

- ① まず、ウイルスを「持ち込まない」ように細心の注意を払い、クリニック内を1時間半おきに消毒し、常時換気をしています。
- ② **予約の日であっても、調子が悪い場合は、まずお電話（072-260-1601）でご相談ください。**すぐに来ていただくか、時間をずらしていただくかを、その時点でご案内します。これまでは、コロナはじめ感染症の疑いのある方の場合、予約診療の方と時間・場所を分けて診察していましたが、柔軟に対応いたします。
- ③ **待ち時間の短縮に、引き続き尽力しています。**私たちにお聞きになりたいことは、質問事項（今回はどんなお薬が必要か、こういった体調の変化があったか、など）や残薬など、あらかじめメモして持参いただけたら助かります。
- ④ お困りのことがあれば、きちんとお聞きして関係各所におつなぎしますので、ご遠慮なくご相談ください。「仕事がなくなってお金が入らない」「家賃や公共料金の支払いに困っている」などです。
- ⑤ ミタクリでは、**オンライン診療**（テレビ）を行っています。利用する際には、機器使用料など、いくつかの条件があります。詳細は、どうぞおたずねください。なお、**電話のオンライン診療は終了しました。**

【外来担当医一覧 2026年10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)	異	異 三 谷 (オンライン可)	異 (訪問診療) 三 谷 (オンライン可)	異	異 三 谷	三 谷 (オンライン可)
午 後 (14:00-16:00)	異 (オンライン可)	異 (訪問診療)	異 (予約) (オンライン可) 三谷 (訪問診療)	異 (訪問診療)		
夜 診 (16:30-18:30)		三 谷 (オンライン可)	三 谷		三 谷 (オンライン可)	