

ほほえみ



No. 44

平成30年1月4日発行
三浦老健だより

<理事長御挨拶>



医療法人久誠会
理事長 三浦宜久

謹んで新年の御挨拶を申し上げます。

あけましておめでとうございます。本年も何卒、宜しくお願いいたします。今年は4月に医療保険・介護保険の改正が予定されております。改正後は利用者負担の増減、契約の再確認などの事務手続きがあるかと思えます。お手数をお掛けいたしますが、御協力の程、宜しくお願いいたします。

さて、今年は戌年、昔はどこの家も一度は飼ったことのある馴染みのある動物でしたが、最近のニュースによりますと、ペットとして犬を飼う人よりも猫を飼う人の数が初めて逆転したとのことです。確かに、この近辺でも昔は朝・夕、犬を連れて散歩をしている方が多く見かけましたが、最近は随分と減ってしまっているように感じます。昔から犬も歩けば棒に当たるとは申しますが、逆に犬に歩かされないと、どんな弊害があるかを考えてみました。

まずは、運動をする機会が減少し脚力の維持、将来的な歩行の維持に影響を及ぼしそうです。長年、培った足の筋肉は大切な財産です。加齢に伴い筋肉量は減少し体幹のバランスを取る能力も衰えていきます。転倒・骨折が人生の大きな分岐点となることも多いのですが、若いうちから散歩等で日頃から運動を心掛けている方はそうでない方と比べて少なからず健康寿命を延ばすことでしょう。また散歩は新鮮な空気をいただき、運動によって筋肉だけではなく、心肺機能に適度な負荷をかけ、大切な脳に血流を運ぶという酸素運搬能を維持することに貢献しています。脳はたくさんの神経細胞を抱え、細かな血管によりそれらは栄養されており。当然、血流の少ない血管の領域は細胞も活性を失い、やがて脳の萎縮にも繋がっていくことでしょう。その繊細な神経細胞により構築された脳も刺激がないと衰えていくのは容易に想像できます。毎日、同じ散歩道でも、家の建て替えなど、ちょっとした変化や季節の移り変わりを、視覚からあるいは嗅覚から、情報が入り脳を刺激するはず。近所の方との挨拶や犬の排泄への配慮など、心配り、心配りも社会性を維持すべく大切な精神活動の一つです。何より、ペットへの愛情は精神的に癒され、情動の安定となっているはず。子孫繁栄・安産を祈願し戌の日に腹帯を締めるという古くからの風習も、犬は人間の身近に存在し、忠誠心が強く、防犯にも少なからず貢献し、日本人に長く愛された大切な生き物であったと考えることが出来ます。

こうして、犬ばかりを持ち上げると数で逆転した猫派の方には響き（ひんしゅく）をかうかもしれませんが、まずは戌年の新年、少しばかり犬を持ち上げてあげても罰は当たらないでしょう（笑）。学童を抱える我が家では、散歩は私の仕事になりそうなので、子供たちが望んでも、とても犬は飼えないなあと思いが今どきの御時世で、これも散歩の要らない猫へ転換している理由でもあることでしょう。犬を飼わなくとも心身が衰えないよう医師として精一杯、自身の健康維持に努めて今年も頑張りたいと思っております。

皆様もまずは一年の初め、御近所を散歩してみることも運動習慣を見直してはいかがでしょうか？