



インフルエンザの予防接種は
10月15日(火)からです

発行元
西村クリニック
四條畷市楠公 1-4-6
072-862-3001

もう四〇年以上前の事。二〇歳になってアルコールの味も覚えて頃、私はアルバイト先の先輩に誘われてスナックなる場所へ初めて行きました。そこで目にしたのはカラオケなる物でした。先輩はマイクを握りしめ「サントワマミー」などを上手に歌い、私はただ黙って座って水割りを持ち飲み込んでいたのを覚えております。私がかラオケを知ったのはこれが最初でしたが、それが今や街のあちこちにカラオケスタジオがオープンし、果ては私の行っている老人ホームにまでカラオケルームがあるという時代になりました。

そもそも歌を歌うという事はどうも体にはとても良い様で歌う事の効用というのは科学的にも色んな角度から解明されつつあるようです。まず歌う事で体内のホルモンバランスが変化します。即ちストレスホルモンであるコルチゾールが減少し、その結果ストレスが解消され、エンドルフィンが分泌され元気になるります。又、幸せホルモンと呼ばれる成長ホルモン(若返りホルモン)が分泌され、老化防止にも役立ちます。

更には免疫力もアップし自然治癒力を高める効果もあります。また歌う事で右脳と左脳をバランス良く使え、記憶力を高め、脳を活性化



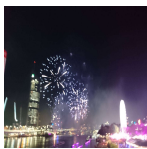
するのにも有用となります。又いわゆる複式呼吸する事で腹部周辺の筋肉にも刺激が加わり、全身の血流が改善され新陳代謝の促進にも繋がります。そして忘れてはならないのは歌う事で唾液の量が増加するとう事であり、唾液は健康のパロメーターと言われる様に唾液が減少すると虫歯や歯周病の原因となったり、唾液は消化酵素でもあるので胃に負担がかかりします。高齢者などでは加齢により唾液の分泌が減少しており、歌う事でアンチエイジング効果がかなりあると考えられております。

この様に歌う事はストレス発散、免疫力増強、脳の活性化、口腔内環境の改善だけでなく、高齢者の誤嚥防止、認知予防にも大いに役立つと考えられており、これからの高齢化社会を生き抜いていく上でもとても有用な役割を果たしていくものと言えるでしょう。

院長 西村 幸

オーストラリアからこんにちは！短期留学でオーストラリアに滞在してはや3週間になりました。春から初夏ぐらいの過ごしやすい気候です。私の滞在している地域は世界中から留学生やワーキングホリデーでたくさんの方が滞在している忙しい町です。さまざまな世代や境遇の方々と出会いお話をする機会がありました。その方々のお話を聞き自分の将来についてより深く考えるようになりました。

自分の人生は暗闇の中にただまっすぐに一つの道が続いていてその道を毎日コツコツと歩いていくのみであると考え信じてやまない人生を送ってきました。ここで出会った人達の様々な境遇やここに来るまでの人生の物語があり、その人の数だけたくさんの道があると認識しました。それと同時に私にとってもたくさんの選択肢が広がっている



ということに気づきました。何が自分にとって幸せなことなのか今一度立ち止まって考え 時に立ち向かい 時に自分を守るために逃げることも大切にしていきたいと考えました。

編集後記

カラオケのレパートリーが減りました
レパートリーを増やす秋にしたいと思います♪

今社会全体が最も真剣に取り組むべき問題とも言える「ハラスメント」。厚生労働省は、マタハラ、セクハラに続き、パワハラ対策として企業に防止処置を義務付ける方針を固めました。しかし世の中では、様々なハラスメントが存在し、増え続けています。不安や悩みを抱え不眠や意欲低下などの不調をきたす方々も少なくありません。また今まで疑問を感じず使っていた言葉や行動がハラスメントにあたることもあります。そのためハラスメントを恐れ、部下に注意できない、仕事を頼めないなど、職場秩序の乱れや職場環境が悪化し、業績不振を招いたり業務が円滑にすすめないという事態も招きます。ハラスメントをしない！させない！ためには、まず、それぞれがハラスメントであるということを理解し、ハラスメントのない職場(家庭)作りに何が 필요한のか、みんなが考え行動していく必要があります。ハラスメントが与える影響を理解し、ハラスメントを防ぐために何をしたらよいのかを意識することが、能力を十分に発揮でき働きやすい職場(家庭)作りに繋がります。ハラスメントにより発症した一例にうつ病があります。うつ病は「心の風邪」とも言い誰が発症しても不思議ではない病のひとつです。また真面目で何にでも一生懸命に取り組む優秀なひとほど発症するとも言われています。不眠などの不調が起こった場合は軽くみずにお気軽にご相談ください。また当院より専門医のご紹介もさせていただきます。「予約なしで診察をしてくれる心療内科もありますよ(*^_^*)」