



西村クリニック便り 第72号

発行元
西村クリニック
四條畷市楠公 1-14-6
072-862-3001

年内は29日(火)午前診まで

新年は4日(月)より診察を行っております



←左記のバーコードより当院のホームページが
ご覧いただけます

今年も懐かしい十二月がやってきました。今年一年を振り返ってみますと正に激動の2020年と言える年だったと思います。年明け早々から新型コロナウイルス感染症が世界中に広がり、東京オリンピックの中止など各種イベントの中止、緊急事態宣言発令による自粛に次ぐ自粛で日本経済は大打撃を受け、会社の倒産が相次ぎ失業者が増え、若者の就職難、更には自殺者の増加と世の中暗いニュースばかりだったと思います。



そんな中であって唯一の明るいニュースと言えば将棋界で高校生の藤井聡太さんが史上最年少で棋聖位のタイトルホルダーとなり、更には王位も獲得し、二冠とされたことです。藤井二冠が棋聖戦で指した一手にA1が四徳手読んでも発見できず、六徳手読んでも発見できたといい絶妙手があり、「A1越え」という言葉が今年の流行語大賞にノミネートされた様であります。

藤井二冠の強さの要因は何かと言いますが、彼が幼少期から詰将棋で鍛えた終盤力にあると言われておりましたが、更には終盤だけでなく、序盤から中盤にかけても深い読みができる事にある様です。

詰将棋はこの様に将棋の棋力アップにもとても有効であります。脳のトレーニングにも非常に有効だと思えます。私も将棋を指しますが、詰将棋を作るのも大好きで、詰将棋の専門誌である「詰将棋パラダイス」の今月十二月号の表紙を飾る事ができました。

来年からも今まで以上に暴飲暴食を慎みそして適度な運動を行って体力低下を予防し更には詰将棋で脳トレを行って認知の進行も予防し皆の二本とされる様な健康な人生を送っていききたいと思う次第であります。



貴方は気分が優れないな、なんだか悲しいな、気が晴れないな等思うことはありませんか？新型コロナにより色々なことが変わり孤独を感じる事が多くなったと回答する人も多くなったようです。辛く感じる事が続くことにより心が風邪をひいてしまうのはよくあることです。不調が続くときは専門医の診察を受けましょう。また当院でもご紹介もさせていただきます。一人で悩まず小さなことでも遠慮なくご相談ください。待っています。

お外の猫の保護をされていて辛い1年でしたが今まで話したこともなかった方と話すようになり知り合いが増え楽しくなりました。声をかけていただくことも多くなり猫愛あふれる猫仲間からは学びも多く新しい世界が大きく広がりました。院長の「世のため人のため」という思想に我が家は“お外の猫のため”が加わり来年も忙しくなります。お外の猫たちが元気に寒い冬を乗り越えてくれるように野良猫ハウスのご用意をお願いします(*^▽^*)

編集後記

家事労働ふくめ一日一万歩を毎日クリアしています
運動音痴な私にもできる運動です♪

また今年もやってきました。受験。試験の時はなぜ緊張するのでしょうか？一生懸命頑張ってきたから緊張するのです。1年間色々なことを犠牲にして頑張ってきたというこの思いから緊張もします。逆に頑張らなかつた人は緊張しないのです。試験会場で緊張している人は、頑張った人でその中から合格者が生まれます。試験会場で緊張していたら、あなたも合格圏内に入っていると確信してください。ただし、ほどよい緊張なら構いませんが、本来の力を出せれば受かるのに過度の緊張のせいで力が出せない場合もあります。そのようにならないためにも「緊張を和らげるテクニック」をお伝えします。1、意識して腹式呼吸をする 2、気分が高揚する音楽を聴く 3、落ち着くアイテムを用意する 4、チョコレートを少し食べる など自分自身にあった緊張とうまく付き合う方法を見つけ実力を最大限に発揮してください。今年話題となった「鬼滅の刃」のテーマ曲を歌う LISA さんは緊張をほぐす際には“しこをふむ”そうです。今年の冬はいつもより大変な受験期となっておりますが健闘と晴れ晴れとした春がきますように心からお祈り申し上げます。

マスクは鼻まで隠して着用してください。また体調の悪いときは外出は控えましょう。発熱時の来院はお電話をしていただいてからお願いいたします。時間外の体調不良についてもまずはお電話でお問合せください。

072-862-3001 西村クリニック