

# 西村クリニック便り 第81号



咳エチケットを守ろう！！

当院では公費（無料）にてPCR検査を行っております  
来院前に必ずお電話をください またPCRの結果については休診日も  
 結果の連絡をさせていただきますのでご安心ください

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

院長 西村 章

私は今年の三月六十五歳になり高齢者の仲間入りをしました。そして高齢者になつて思うのは健康寿命というものです。つまり寝たきりや認知症にならぬいかにして元気に過ごしていけるかという事であり、一年でも健康寿命を延ばすにはどうすれば良いかと常に考える様になりました。

まずは第一に体を健康に保つこと即ち、暴饮暴食をせず規則正しい生活習慣を身につけるのはもちろん、下肢の筋力低下を予防する事がとても大切だと考えています。具体的には週四〜五回一時間程度のウォーキングや軽いジョギングで体を動かす様に心がけています。

第二には認知症の予防として脳のトレーニングも重要だと思えます。具体的には私の場合、趣味の一つである将棋を

脳トレの一環として取り入れております。

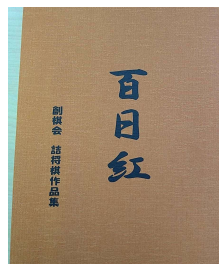
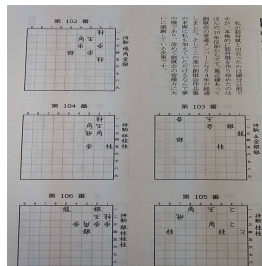
昨今十九歳の藤井聡太棋聖の活躍で将棋ブームであり、PCやスマホでも藤井棋聖の登場するタイトル戦なども盛んに放送されております。とは言っても私の場合対戦相手がほとんど居ない為、もっぱら一人で出来る将棋をやっております。

関西には「創棋会」といって将棋愛好家のグループがあり、二カ月に一回会合を行っており、そこに参加して普段余り使わない駒みそを活性化して身心をリフレッシュする様に心がけております。

さてその「創棋会」から今度「百日紅」（さるすべり）という作品集が出版されました。作品を出しているのは創棋会のメンバーが中心ですが、それ以外にも藤井聡太棋聖を始め谷川浩司十七世名人、「おゆき」のヒット曲で有名な内藤國雄九段等々関西所属のプロ棋士も多数参加されておりそんな蒼々たる顔ぶれの中に私もおかぬ事が出来たというのも嬉しい限りです。先月も将棋世界という雑誌に私の将棋が掲載された所であり、自分の名前が全国版の専門誌に載るのはやはり気分が良いと思います。私は絵を描いたりする

趣味はあいにく持ち合わせてないのですが、こういうった将棋という一つの趣味も心の支えにしてこれから一年でも長く健康寿命を全うすべく生きていきたいと思えます。

「胃カメラにも行きました」



人間の体の約70%は水分です。汗や排泄で1日1.5リットルを排出する水分はもちろん補給する必要があります1回200mlを1日8回〜10回位に分けて飲むのが良いそうです。ミネラルウォーターは浄水器の水と比べてミネラル成分等もたっぷり入っています。（当院のウォーターサーバーは京都の地下水をくみ上げたナチュラルミネラルウォーターで人間の手を加えていない天然のミネラルもたっぷり含まれています）水分は摂れば良いというものでもありません。お茶やコーヒーでの水分補給は肌が黄色や茶色になる傾向があるという説もあります。透明感のある美肌を作るにはミネラルウォーターやナチュラルミネラルウォーターが良いそうです。年中の日焼け対策や添加物をできるだけ摂らないなどの食生活にも気をつけながら良いお水やタンパク質を摂って新型コロナに勝ちマスクをとったときを想像しながら美肌をキープしましょう(\*^▽^\*)

## 編集後記

深北緑地で院長に会ったら声をかけてください(-)-☆  
 端から端まで歩いていきます♪

谷川浩司	谷本治男	千葉豊幸	内藤国雄	中出慶一	中村雅哉	中村宜幹	西村章	野曾原直之	服部彰夫	濱田博	原田豪	平井康雄	廣瀬崇幹	広瀬稔
68番	73番	78番	83番	87番	92番	97番	102番	107番	112番	117番	121番	126番	131番	136番
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
藤井聡太	藤野勝好	船江恒平	水上仁	村田顕弘	安田恒雄	柳田明	山田康平	山本勝士	吉松智明	随筆執筆者一覽	小池正浩	高坂研		
141番	146番	149番	153番	158番	163番	168番	173番	178番	183番	164頁	166頁			
145番	148番	152番	157番	162番	167番	172番	177番	182番	187番					
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46					