

こんにちは

編集/発行 医療法人 健成会
坂井内科クリニック
〒910-4137 福井県あわら市中番 17-18

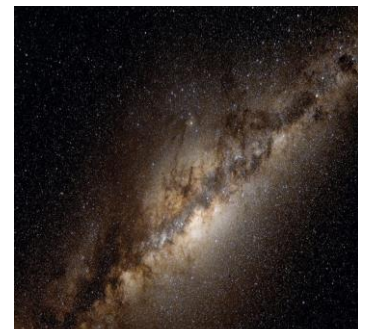
診療科目 内科、循環器内科、糖尿病・脂質代謝内科
小児科、リハビリテーション科
診療時間 午前 8:30～12:30
午後 2:30～18:30
(土曜は 12:30 まで)
休診日 木曜午後、日曜、祝祭日
電話 0776-77-1070



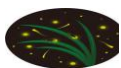
梅雨明けに 眺める星空 幾千の夢と希望

こんにちは。梅雨明けが待ち遠しい昨今ですが、梅雨が明けるとまた猛暑・酷暑が来るかと思うと夢も希望もありません。そんな時、東の間の涼しい夜風を浴びて空を眺めると幾千の星が輝いている。その一つ一つが昔の夢であり希望であったように。いきなりロマンティックな描写で入りましたが、現実はどうでしょうか。先ごろ行われた大阪G20サミットでは米中貿易摩擦を中心にした米中の対立、中東イランと米の対立、ヨーロッパで顕著な移民政策からくる自国民との対立、そこから起こるテロの恐怖など、問題提起はあっても誰も解決策を示せない閉塞感。第三次世界大戦の前触れと云っては大げさかもしれないが、背筋が冷たくなる恐怖感を持つこの頃です。国内では7月4日公示の参議院選挙。7月21日投票ですが、NHKの調査では「必ず行く」は49%だそうです。この数字が多いか少ないかは個々の判断ですが、その他の中で10数%は「関心がない」、「行かない」だそうです。おそらくそういう方は自分の1票では何も変わらなど考えているのでしょうか、微力な一票でも投票すれば、夜空の星に願いを掛けるより現実的ではないでしょうか。

宇宙望遠鏡で見た天の川





蛍(ほたる)情報

先月号で本荘近辺では絶滅したかのようにお伝えしましたが、まだ辛うじて生き残っているのを目撃しました。 何とか増やせないかな。

投票に行きましょう。
7月は7日の七夕、15日の海の日
に続いて20日には夏土用に入ります。
連日ウナギ・鰻のチラシが入り
27日はクライマックスの土用丑の日です。
暑くて食欲がなくても工夫してしっかり栄養補給と水分補給。
熱中症よさようなら。ご自愛ください。

家庭菜園奮闘記

菜園ではキュウリやナスが順調に収穫出来ていますが、生憎のお天気でジャ
出来ておりません。先日試し堀をしたのですが子芋に交じって
 サツマイモかと思われる(色・形が全然違うので間違えませ
んけど)ような大きさのメイクインが採れました。
 地這いのスイカやカボチャがつるを伸ばしているのですが、

令和元年(2019)年度の特健診、後期高齢者健診

特定健診、後期高齢者健診、がん検診(無料クーポン券含む)の受診券は、5月中に自宅に郵送されています。かかりつけ医で受けられる個別健診は、2020年2月29日(土曜日)までです。受診する際に必ず持参ください。また、75歳以上でがん検診を希望する人には受診

運動による認知機能低下予防を目指して

認知症とは？

認知症とは認知機能障害（物忘れや新しいことが覚えられない、段取りが立てられない、物が何かわからない、物の使い方がわからない、場所や時間に見当がつかないなど）により社会生活や日常生活に支障を来している状態を指します。

この認知症を治す根治療法は確立していないので、いかに機能低下を予防し、かつ進行を遅らせるかが重要となります。

糖尿病は認知症の危険因子の一つであり適切に管理されていることが大事です。しかしさらなる予防に運動の重要性が注目されています。中でも二つ以上のことを同時に行う同時課題（dual-task）で、運動と認知トレーニングを複合的に実施する方法です。これをコグニサイズといいます

STEP 1 足踏みしながら、数を数えて声を出しましょう。

- ①まず両足をそろえて、背筋を伸ばして立ちます。その場で数を数えながら、普段より高めに足を上げて足踏みをします。
- ②4の倍数の時にヒザを上げて止めます。その時には数えた数字ではなく「あ」と声に出します。
- ③その後4の倍数の時に「あいうえお」と、五十音順に声を出していきましょう。



その日の体調に合わせて無理をせず、1日30分毎日続けましょう。10分ずつ、1日3回に分けて行ってもかまいません。運動の際は転倒には注意し、水分補給も忘れず行ってください。

STEP 2 しりとりをして、楽しみながら続けていきます。

- ①この体操は3人で行う運動です。家族や友人と一緒にいきましょう。
- ②まず両足をそろえ背筋を伸ばして立ち、その場で行進するように足踏みを始めます。
- ③足踏みをしている状態で、しりとりをします。タイミングよく答えていきましょう。



間違えてもそのまま続けましょう。楽しく運動しながら頭を使って考えることが大切です。

令和元年8月1日から

後期高齢者(75歳以上)医療の

保険証が切り替わります

新しい保険証は福井県後期高齢者医療広域連合が

骨折を予防するためにあなたの骨の量を測定してみましょう。

レントゲンで指の写真を撮るだけで簡単に骨塩の定量ができます。受付でお尋ね下さい。



往 合 宏

A：雨降りが続くけど、新幹線の工事はお構いなしで進んでるね。

B：敦賀開通は4年後だけど、もう4年しかないと思って開業対策に取り組まなきゃね。あわら市も乗り遅れないようにしたいね。

Dr：6月29日（土）に佐々木あわら市長の後援会が主催する市政報告会と懇談会があって、出席してきましたよ。4年前に開業した

金沢の観光連盟の専務理事（佐々木市長のかつての仕事仲間）が金沢での取り組みについて講演したけど、課題は開業時の勢いをどうやって持続できるか、続かなきゃね。

A：その会は私も出たけど、「誰もがときめくあわら市を目指して」をスローガンに市長は色々やりたいといていたけど、高齢者対策では、今年は健康長寿祭の参加対象者を65歳に繰り下げたんだって。あまりに参加者が少ないから。

Dr：私も聞いて「えっ」と思ったよ。その年代は病気がなければ働いているから祭りには来ないよね。 A：祭りは止めて、浮いた費用はその世代の健診とかドックの助成に回した方が健康長寿には効果あるよね。

B：または通院の足がない高齢者の交通費に回してもいいんじゃない。

Dr：杉本新潟知事は現場を見て政策に反映させる現場主義だそうで、市長も賛同していたけど、現場で声ばかり出して耳をふさいでいては問題だな。

芦原温泉駅から南へ

