

✦ ご挨拶



草木の葉が日ごとに彩りを変えていきます。心まで澄んでいくような見事なまでの秋晴れの空に、トンボが群れをなして飛んでいる様子も風情がありますが、厳しい冷え込みはこれからが本番。季節の変わり目、体調管理にはお気をつけくださいますようお願い申し上げます。

✦ ○○ないための「ヒケツ」とは？

ご存知の方も多いかもかもしれませんが、ご通院の患者さんから先日教えていただいた【○○ないための秘訣（ひけつ）】。なるほど～とすごく感心したので、皆さんとシェアしたいと思います。

○○ないためには、たった 3 つ！のことをコツコツ実践すればイイ？それは…【きょうよう・きょういく・ちょきん】が大事！なんだそうです。

さて、○○に当てはまる文字は何でしょうか？皆さん考えてみてください。

「きょうよう」って？…思い浮かぶのは「教養」のことですね。実は私もそう思いました。教養があると言われれば、誰だって嬉しいですしね。でも、今は「今日用」だそうです。つまり、「今日、用事がある」ことが大切なのです。例えば、漬け物を作る・冬支度をする・枯れ葉を集めるなど、家の中や外回りのこと：「用がある・やらずにはいけないことがある」何でもイイので、できることを行うことが良いそうです。

それでは「きょういく」とは？…お察しのおり「教育」ではありません。「今日行く」所があることです。スーパーに行く・郵便局に行く・娘の所に行く・床屋に行く・歯医者に行くでも構いません(笑)。ちょっとした用事でイイので、出かける機会を設けましょう。そこで、ほんの少しでも会話をすれば良いのです。

最後に「ちょきん」…「貯金」しか想像つかない？もちろんお金は大事です。でも忘れてはいけないのが「貯筋」です。筋力は、使わないと衰えます。「今日行く」にも歩くことが必要ですから、コツコツ貯めていきましょう。

また、「くよくよ」はダメだけど「あれこれ」はマル（○）というのもあります。「くよくよ」考えてばかりだと、頭の動きはいつも同じところを深く掘るだけ、可能性の芽を摘んでしまうとか。それよりも、「あれ」はダメでも「これ」がある。「これ」が違っても「それ」があると、思考回路を広げていくことが大切だそうです。なぜなら、選択の幅が狭くなることを「老化」と言いますからね。

その他にも色々、心理学者：多湖輝（たごあきら）さんの著書『100歳になっても脳を元気に動かす習慣術』で紹介されています。読書の秋、ご興味のある方はご覧になられてはいかがでしょうか？冒頭の質問「○○に入れる文字は？」の答が、この表紙に書かれています。（^^♪

ちなみに、先日 NHK スペシャル「AI に聞いてみたどうすんのよ!?ニッポン」という番組がありました。AI（人工知能）が、約 600 からなる多種多様な質問に回答した延べ 41 万人のデータを分析した結果、「健康寿命を延ばすヒント」として、【本や雑誌を読む】人は、健康で長生きしやすいという項目をはじき出しました。「本屋に行く・図書館に行って本を探す・あれもこれもと好奇心を高める」全てが備わっているのだそうです。もちろん、「かわら版」をご覧になっているアナタにも当てはまりますよね？



エッセイストの中谷彰宏さんの言葉から…『人生の長さは寿命で決まるわけではありません。何年死ななかつたかではなく、何年好きなことをして生きたかなのです。いくら長く生きてても、好きなこともしないで、ガマンして生きていたら、生きたことにはならないのです。』

✦ お知らせ

平成 30 年 12 月 29 日（土）～平成 31 年 1 月 6 日（日）まで年末年始休暇にて休診いたします。どうぞよろしくお願い申し上げます。