

そよかぜ

新年のご挨拶

羽島市民病院 院長 山田卓也

新年あけましておめでとうございます。



昨年は、整形外科と婦人科の医師が羽島市民病院に増えました。膝関節手術の専門家と婦人科内分泌疾患の専門家の先生です。今年も羽島市民病院をよろしく願っています。

さて、最近では日常生活を楽しく過ごし、健康寿命を伸ばすために、「フレイル」の予防が注目されています。この「フレイル」というのは、あまり聞き慣れない言葉かもしれませんが、加齢とともに心身の活力が低下し、生活機能が障害された状態のことです。言い換えると、健康な状態と介護状態の中間を意味します。ただし、「フレイル」は週1回程度の筋力トレーニングと散歩などの有酸素運動で予防できる状態で、予防が可能です。運動が大事ということですね。

私事ですが、コロナ禍以前はサイクリングや登山によく行っていました。この3年間は、あまり運動をしなくなってしまいました。これではいかん！ということで、昨年10月に、遅めの夏休みを利用して、「サイクリングしまなみ2022」というサイクリングイベントに行ってきました。しまなみ海道は、尾道から今治まで約70km、島々にかかる大きな橋を渡っていく、絶景のサイクリングルートで、天気も最高でした。ただ、如何せん3年ぶりの自転車でしたので、脚力は衰えてふらふらで、さらに、おしりが痛くて座骨部褥瘡(いわゆる寝だこです)ができそうな状態でした。一応完走はできましたし、今となっては楽しい思い出です。

運動は、最初はおっくうですが、一歩前に踏み出して習慣になると楽しいものです。また、運動は幸せホルモンといわれるセロトニンの分泌も促進します。皆様も、少しでも運動いかがですか？いつまでも、元気で日々を過ごすため、運動でフレイルを予防しましょう。



掲載写真について

右上:腹が出ていまして前傾姿勢が苦しそうです

左下:いくつもの大きな橋を渡ってゴールへ

右下:ご褒美の食事です。尾道の居酒屋ですが、お通しで美味しいお魚が出ました