

平成 22 年 9 月 1 日発行
第 154 号

康寿診報

編集 / 発行 医療法人社団 康寿会 加藤内科医院

〒421-0301 静岡県榛原郡吉田町住吉 303-1

Tel: (0548)32-0701 緊急用:090-1758-1712 Fax: (0548)32-1280

「“シャッポ 続” の《“雅寿の人間たる所以”あとがきとして》を 書き終えて」

“雅寿の人間たる所以”から 自分を取り巻く多くの人に感謝してー 加藤寿夫

1993(平成5)年4月「ファイルA～Z」スタート。この頃 榛原郡医師会会長 ピカピカ2年目となる加藤康二の姿が在り、親父 康二が 熱く語る 南北に長い“郡”医師会での出来事 特に「ファイルA～Z」から波及する内容を酒の肴として、今は亡き 雅子の母性から 発信した 息子 寿夫 そして 夫 康二への祈り願う思いの中、夜の団樂で杯を交わすのが常でありました。この時期を芯として 息子として、私 寿夫の受けた 母 雅子から巣立つ過程での教え “雅寿の人間たる所以”として綴った 文言も を数えます。何度も更正を加えながら、その一つひとつを、私が一番更生したい人間に提示しております。迄提示しましたのでその一部 示します。あれから 早17年という歳月、更に 母 雅子が逝ってから5年が経過しました。

ただただ訂正出来ない自己の驕りの為に、自己を今 支持する仲間 (上司でも 同僚でも 部下でも) に 過度の負担・強要は避けるべきです。争い事を好まない、一定の社会的ステータスを得た 紳士な世界では、自己の尻拭いを他人にさせる事は 最低の行為とされます。最悪でも最後は 自分で完結させて下さい。これ以上、醜い人間の姿を見るのは耐えかねます。 《人間たる所以 その 雅寿》

「相手の“批判”は簡単に出来る事、大切なのは、僅かでも“訂正”させる事」

大切な事は、批判する以前に 相手に望む事、これを 自分であれば 己であれば この様に応える と十分に考えた上で、相手の“器” 容量を思い知り、更に 相手が 出来る事にとどめ、更にもう一段譲り その半分の要求にとどめた上で、批判の場では物申す事、そして、何より大切な事は「相手の訂正がゼロでは何の解決も進展も無い事」、頭の隅に刻んでおく事、その為には、諦める必要はない、諦めたら 進歩が無い、 《人間たる所以 その 雅寿》

10年前 会長職を退き、医療現場・診療からも身を引き、今回「投稿は打ち止め」と“筆”を置き、身勝手を通し傘寿を迎え、「これからは独居自炊の人生を謳歌し、日々を楽しんで生きる」と申す親父、元気が過ぎて 息子の私の“情”を込めた文章、私自身 熟考・推敲の上で 何人かの文章能力に長けていると認める方にも勸案していただいた上で提示したのですが、これすらも毛筆で満遍なく朱色で書きなぐり 訂正を求めてきました。私も心地よい刺激を与えられ、何十回に及ぶ是正を加え、やっと書き上げた改稿した文。これでも満足してもらえないのは私がまだまだ未熟であるという“事”、ある意味成長過程である“事”を説得したい思いですが、団樂の場が持てないのが親子？ 中々難しい関係は継続中です。

私として、我が親子 康二と寿夫を知る 多くの方に “事”を伝え話す中で、過去の出来事として 若くて・熱く・厳しい 親父の息子として、若き頃 内部葛藤と怒りに溢れ攻撃的であった日々。私自身 今となると、当時を冷静沈着に、大切なこだわりとして 物語れるのですが…、

一つの愕くべき事実は、同じように 私を良く知る先輩であっても、この“事”を 人生の先人として「大人になった」「一つ大きな山を乗り越えた」と 評価してくれる人と、まったく 逆に物申す人の存在です。人間には、個々の“人”に刻まれた経験と経緯がある事、正しい間違っているとは別問題であっても…、ただ 己は 若者として 自己の培った信念で 今を生きる、後悔無く…、綴った 文言 “雅寿の人間たる所以”を 何度も読み返しなが、己の思う処です。

今後は、父 康二の “第二の青春の謳歌” 謎掛け・悟り・感性から 更なるエネルギーを享受したい、そして 多くの我々を取り巻く人に 感謝して “生かされて 活きたい” と思います。

第 81 回睦会のご案内

今年の夏は暑いですね。まだまだ厳しい残暑が続きます。
秋になるとすぐ恒例の「睦会」を開催いたします。
今回はみんなで気持ち良く体を動かしましょう。

誰でもできる健康法

気 功

～ 自然な心と身体を取り戻しましょう～

凝り固まった心と身体を癒し

あなたも「気」を感じてみませんか

心身健康アドバイザーでフィットネスファクトリー主宰の
八木富貴子先生から気功を教えてください。

日 時 : 平成 22 年 10 月 9 日(土)
13:00 ~ 15:00 (受け付け開始 12:30 ~)

場 所 : 吉田町健康福祉センター「はあとふる」

持ち物 : 汗ふきタオル

運動のできる格好でご参加下さい。
裸足になりますので脱ぎやすい靴下をはいてきて下さい。

プログラム

- 1) 開会のあいさつ
- 2) 準備体操「阿波踊り体操」
- 3) 気功～自然な心と身体を取り戻しましょう～
- 4) 休憩・血糖測定
- 5) クイズ大会
- 6) 閉会のあいさつ

糖尿病の患者さんに限らず、どなたでも参加は自由です。
参加費無料、事前の申し込み不要です。
当日直接お越し下さい。お気軽にどうぞ。



気功って何？

～からだの自然が目覚ます～

気功は、

からだの自然を取り戻すやさしい方法です。
とらわれのない自由な心、
こわばりのないしなやかな体。
そこに至るための方法をセレクトし、誰もができるようにシンプルにしました。

気とは、自然の働き、

功とは、積み重ねによる成果のことです。

からだには元々自然の働きがありますが、
自然から離れた生活を続けていると、心も体もこわばって、
正常な感覚が働かなくなりがちです。
そこで、繰り返し自然を学び直し、自然になじんでいくのです。

気功という名前が生まれたのは、1950年代の中国です。
民間体育、伝統療法、武術の基礎訓練法、宗教由来の心身技法などの中から、
自分でできる簡単なやり方を選んで、病院や療養所などで実践され、
市民の健康法としても、朝の公園で盛んにおこなわれるようになりました。
気功は、五感、六感をフル活用した総合的な体育です。
無理なく自然に体を動かすことに、
呼吸やイメージも自在に組み合わせ
人間の持っている潜在力をフルに引き出していきます。

体を動かし、心身の変化を感じてみてください。

(NPO 法人気功協会 運営責任者 天野泰司さん 文章より引用)

講師紹介

八木富貴子先生プロフィール

保健体育の教員を退職後、エアロビクス、太極拳を学ばれ、社会体育の指導者としてご活躍です。5年前から気功を始め、無理のない自然な動作で体に気を巡らせることのできる体操を指導されています。ストレス社会を生きる現代人の心と体をゆるめ、自然な働きをとりもどす手助けをしたいというお考えです。



《勉強会のご案内》

10/9は睦会です。
P2,3 予定しました。

毎月通常の勉強会は原則第3土曜日 13:00 から開催です。
都合の付かない方には、ビデオ・DVD 学習をお勧めします。

9月11日(土)	低血糖について
10月9日(土)	第81回 睦会
11月13日(土)	運動療法について
12月4日(土)	インスリン療法について
1月15日(土)	糖尿病とは
2月19日(土)	薬物療法について

《診療案内》

毎日朝 8:00より5分間 阿波踊りの練習をしております。是非御一緒に！

診療時間	月	火	水	木	金	土
8時～12時						
15時～18時						

受付最終時間 厳守 とさせていただきます。

「朝の挨拶」の為 一般診療開始は 8:30 からです。
午後の受付は 初診は 17:30 まで 再診は 17:45 まで です。
休診日:日曜・祝日 木・土曜の午後 月末最終日の午後

ビデオ・DVD 学習は、個人の希望にも随時応じております。希望される方は、職員まで申し付け下さい。
来月「第81回睦会」は、“糖尿病治療のABCを求めて”を今後数年のメインテーマに、本院の糖尿病治療の実際そして治療を良い状態で継続させる為には何が必要か、皆さんと共に考えてみたいと思います。
杉山晴子管理栄養士による「加藤さん家の食卓実習」適量の食事を確認しましょう。ご希望があれば随時対応します。詳しくは栄養士杉山へ。

《各種ワクチン接種について 本院の考え方と実際》

本年度より、吉田町をはじめ榛原南地区では、小児のワクチン接種について、厚労省をはじめとする国の方針により“二種混合[麻疹・風疹(=MR)]ワクチン”“三種混合[ジフテリア・百日咳・破傷風(=DPT)]ワクチン”が、集団接種を取りやめ、個別での接種対象となりました。今後、更に個別の接種対象となるものが増えていくようです。来院にて(カルテのある方は電話予約でも可)予約の上、市町村からの書類を持って受診して下さい。本院では、可能な限りの利便性に配慮し、特別な理由が無い限り 診療時間内に個別に予約時間を決めさせていただき対応しております。

更に 本院では 小児に対しての“H i b [=インフルエンザ菌(=Haemophilus influenzae) b型]ワクチン”“小児肺炎球菌ワクチン(プレベナー)”“子宮頸癌予防[=HPV(=ヒトパピローマウイルス)]ワクチン”の自費接種をすすめております。

《本院での自費接種可能なワクチンと価格》 下記は本院での接種費用で他院とは異なります。

肺炎球菌ワクチン・・・8,000 円 吉田町では70歳以上の方は個人負担無し(無料)

破傷風トキソイド・・・4,400 円

日本脳炎(ジェービックV)・・・8,200 円

A型肝炎・・・6,000 円 B型肝炎・・・7,200 円

H i b ワクチン・・・7,000 円 小児肺炎球菌ワクチン(プレベナー)・・・9,500 円

子宮頸癌予防[=HPV(=ヒトパピローマウイルス)]ワクチン・・・48,000 円(3回接種の費用)

は 4 週間あけて 2 回の接種が必要。
は 生後 2 カ月からの接種が推奨される。年齢により 1 ~ 4 回の接種が必要。
なお 1 回接種の費用です

《“肺炎球菌ワクチン予防接種”のお知らせ》

吉田町では70歳以上の方に、接種代金 ¥8,282 の全額町の負担にて実施中です。

《残暑厳しい中“熱中症予防”“体力保持”に心掛けて下さい》

暑気あたり・食欲低下に 清暑益気湯(TJ-136)・補中益気湯(TJ-41)をおすすめします。

《臨時休診のお知らせ》

9月の臨時休診はありません。

お薬を切らさないように 気を付け下さい。

10/15(金)・16(土)・18(月)・19(火) 11/13(土)は 休診です。