

平成 23 年 10 月 1 日発行  
第 161 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

## 「榛原医師会 “北の護り” 故 高木利昌先生への想い」

先人の生き様を受け入れ、己の感“魂”これを研鑽し 天命を知り 行動する“事”-

高木利昌先生御侍史

前略

私の立場をも色々と考えていただき、先生の大きな 心で 包むように 物申していただける “事”、感謝しております。以前 先生に下記のようなお手紙を差し上げた頃が懐かしいです。

私は、役者にはなれません。相手がこちらを向くまでは、“カミツキ亀”に徹しなくてはいけない状況。どんな相手でも、相手を少しでも良い方向に向ける力があると「沈着冷静」「広い視野」をもって戦略的に臨める状況であれば、今のところ若者として行動させてもらいます。ナンチャッテ！

とは云うものの、本日昼より先生にお会いするまでは“謹慎”します。

川根の組長さんと、お話できる日を楽しみにしております。ぜひ、早めに時間をつくって、謹慎を溶いて下さい。

平成 19 年 10 月 25 日 吉田の若者より

「“カミツキ亀”になるな」のアドバイスは、ある意味 適切であったのかも知れませんが、当時の私も 今の私も、現在過去を通して「利昌先生と私 加藤寿夫は 違う人格で 違う生き方がある。ただし 先生の人間性から学ぶ 良い処は いっぱい吸収させてもらおうよ！」の思いで、先生から学んだ“事”が、私の中には はっきりと大きく存在し、今の私が在ると断言できます。そして、この思いは 永遠に変わらないように思われます。

&lt;中略&gt;

失礼とならない その為に、本心から 勇気を振り絞り、先生のご概念とは違う点、私 加藤寿夫として 率直に 申し上げます。私 加藤寿夫の活きる糧として“非”の在る事は 訂正 これは 父 康二から 骨の髄まで叩き込まれた大切な教えであり、これを二の次にして 無回答を肯定させる事。その上で、更に「黙れ」「胸の中に”納めろ」と、強要する事は、私の 概念からは 誤りです。「強いもの、組織に、巻かれる・巻かれる」というように、若者に強要するのは、如何なものかと、考えます。ただし、高木利昌先生のご概念として、それだけでなく生きていけない環境の中で、思い知らされた事を知る人間が、自分の部下・後輩に、アドバイスしている事であり、この点は併せて感謝しております。ただし、私の今の状況には当たらない事であると、言葉を変えて、申し上げます。言い過ぎている事、お許しください。

先生は、私にとって困った時に一番に相談出来る大切な人生の先輩、そして頼りになる兄貴のような存在です。今年未迄 あと3カ月余り、正確に相手が存在する内容に結論を引き出す“事”、この為の“天命を知る歳”迄の私 加藤寿夫の疾走、これが終わりましたら、腹を割って話しをする機会をつくって下さい。

宜しく願います。 草々

平成 22 年 9 月 24 日 医療法人康寿会 加藤内科医院院長 加藤寿夫

上記は 昨年 兄貴の様に慕っていた 故高木利昌 先生こと“利ちゃん”から 部下を想う私への手紙(全 3通)を何百回と読み返し 文字として 己の想いを示したものです。“毒気のある後輩”と云われても、その時々 精一杯相対してきた 己の“誠の想い” 永遠のもので、 “事”は正確に物申し、人 そして集団 “組織”を動かし 改変をもたらすまで、忍耐強く行動する、これが必要であり、後戻り出来無い 時間の中、人生 “人として己を活かして生きる必須の事”、彼にもぶつけてきた事実が在ります、

利昌さん 彼自身の現在の“感” 想い残し これを完全に旅立つ前に“無”とする為の思ひ召し、今 現世の人の成すべきは、「己の“器”で受け留め処し、この世に生きる我々にとって、相対する者と その互いが “仏”と成ってから 後悔しない事・させない事」、日々接していく中で行動する事、利昌氏の“器” 今になっての物言い、本筋で私に伝えたかった“人間の生き様” 諒解済の“事”であり、心地良く受け入れ、己の心 “魂”で包み込み、大切に葬る 覚悟です、

医療法人康寿会 加藤内科医院院長 加藤寿夫

「人間、己の殻に閉じ籠り、そこで生きれば 殻の中は制覇し 思い通りに暮らせる」との想い、そしてそれを ほぼ達成した自称長老に対し「外界からの刺激を受け これを自分の糧とし 己を 慈しみ・養い・育てている過程の若者」生来の夢を持つ若者が長老に物申し諫言するとしたら どんな事が起こるか、更に長老が 神に召されて逝く 己の自勢を知っていたら...、あとは人間対人間 “器”と“器” 互いの人としての容量 “魂”の成せる“業”である、大切なのは 如何なる状況でも “器”を正確に把握し 物申す事、必至なのは、慈しみの“念”を持ち 媚・諂う事無く、愛情を注ぐ事である、 「私は こう考える」(9.16. Diary2011 より抜粋)

## スポーツの秋！食欲の秋？～身体を動かしてみませんか？～

すっかり秋めいてきましたが、皆さんにとっての秋は「スポーツの秋」？それとも「食欲の秋」？ですか？

10月9日には静岡県糖尿病協会が主催するウォークラリー大会もありますが、参加できない方も、少し歩いてみませんか。

糖尿病の運動療法として勧められるのは、ウォーキング、ジョギング、水泳などの有酸素運動です。「いつでも」「どこでも」「無理なく続けられる」運動を選びましょう。少し汗ばむ程度の運動を20分以上続けることによって、血糖値を下げ、脂肪を燃焼させることができます。食後に行くと血糖値の上昇が抑えられ、より効果的です。

### ◆ 効果的な歩き方



このような歩き方をすることで、歩幅が大きくなり「ただ歩いている」「ウォーキング」に変わってきます。(ただし、歩幅の広い早歩きは予想以上に膝や腰に負担もかかります。膝や腰に痛みのある方は、歩幅を広くしすぎないほうがよいでしょう。)

歩くときに、どこの筋肉を使っているのか意識をするだけで違いますよ。

私も、毎日夕食後、50分くらい歩いています。6時半くらいに歩くと、ウォーキングしている人に大勢会います。なるべく明るい広い道を歩くようにしていますが、夜歩くときは、懐中電灯を持つか、反射テープのタスキをかける等、車の事故に気をつけましょう。



by Sugiyama






## ◆ 自分の体力に合った運動を

ご飯軽く 1 膳 (100g) 分のエネルギー (160kcal) を消費できる運動

軽めの運動 60 分程続けて 160kcal 消費	中程度の運動 20 ~ 30 分程続けて 160kcal 消費	強めの運動 10 分程続けて 160kcal 消費
 <ul style="list-style-type: none"> <li>● ラジオ体操</li> <li>● 散歩</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 自転車(平地)</li> <li>● ウォーキング (少し汗ばむ程度のスピード)</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>● ジョギング (おしゃべりができる程度のスピード)</li> <li>● 階段(上る)</li> </ul>

## ◆ 日常生活の中での運動

歩くことが難しい人や、忙しくて時間が取れない人でも日常生活の中に運動を取り入れることができます。いかに楽に動くかではなく、いかに筋肉を使って生活するかという発想の転換で実行できますね。

	朝	昼	夕
<b>主婦の A 子さん</b> 	洗濯を干しながら、背中を曲げずにひざを曲げ伸ばし。 	掃除をかける時、掃除機の本体を持ちひじを高く上げるよう意識。左右交互に。	買い物車は駐車場の端に止めて、入口まで長く歩く。 カートを使わず、かごを持つことで腕の筋肉を使う。 
<b>会員の B さん</b> 	通勤中にホームでの待ち時間に、かかとを上下にあげ下げ。	仕事中 椅子の背もたれにもたれずに、背筋と腹筋を使う。 エレベーターを使わずに階段で。	帰宅時 バスや電車を 1 つ手前の駅で降りて歩く。 テレビを見ながら床に座り、両手を身体の後ろに付き、ひじを曲げて腕に体重をかけ、身体を支える。 

資料「特定保健指導における運動指導マニュアル」日本健康運動指導士会編集  
「糖尿病とのつきあい方」 日本イーライリリー株式会社提供

## 各種ご案内

### □各種ワクチン接種

今年度も 10 月の中旬からインフルエンザの予防接種を実施します。

接種料金 1 回目 3000 円、2 回目 2000 円

- ・小学生まで(12歳以下)は、2回接種となります。
- ・65歳以上の方は、町、市の補助がありますので必要書類を持参して下さい。

その他のワクチンも随時受け付けています。希望の方は電話でお問い合わせ後来院下さい。

肺炎球菌ワクチン	8,000 円	1 4週間あけての2回の接種が必要です。 1回分の費用です。 2 生後2カ月からの接種が推奨されています。 1~4回の接種が必要です。1回分の費用です。 3 3回接種が必要です。3回分の費用です。 これから初回を接種する方は、二価のワクチン(プレベナー)から四価のワクチン(ガーダシル)に変更しての接種をお勧めします。(9月から四価ワクチンも公的補助が受けられるようになりました) 吉田町民で対象年齢の人は無料になります。 お問い合わせは保健センター健康づくり課へ ☎32-7000
破傷風トキソイド	4,400 円	
日本脳炎	8,200 円 <sup>1</sup>	
A 型肝炎	6,000 円 <sup>1</sup>	
B 型肝炎	7,200 円 <sup>1</sup>	
Hib ワクチン	7,000 円 <sup>2</sup>	
小児肺炎球菌ワクチン	9,500 円 <sup>2</sup>	
子宮頸癌(HPV)ワクチン	48,000 円 <sup>3</sup>	

その他、「麻疹・風疹ワクチン」も受け付けております。

### □健康診断のご案内

本年度から吉田町の特定健康診査[通称:メタボ健診](国保の人・後期高齢者医療保険の人)

は本院での個人の受健[メタボ健診の受診]も可能となりました。随時受け付けております。

希望する方は、町から郵送される封筒の中の書類(問診票、両面印刷の受診券・受診票)に必要事項を記入のうえ持参し来院して下さい。

### □診療時間のご案内

診 療 時 間	月	火	水	木	金	土
8 時 ~ 12 時						
15 時 ~ 18 時						

「朝の体操(阿波踊り体操)」「朝の挨拶」後、診療開始となります。

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、木曜の午後、土曜の午後、月末最終日の午後(10月31日(月)午後)

臨時の休診については、その都度ご案内します。

### □臨時休診のお知らせ

10月20日(木)、21日(金)、22日(土)

11月21日(月)、22日(火)は お休みになります。

ご迷惑をおかけしますが、お薬等きらさないようにお気を付け下さい。

