

並木健康くらぶ通信

並木病院 看護部教育委員会 平成28年9月 第1号



教えて下さい院長先生



赤津拓彦先生 防衛医科大学校 1983年卒業
内科専門医、糖尿病専門医、内分泌専門医、認定産業医、
ケアマネージャー、埼玉県糖尿病協会理事

並木病院院長をはじめ、ケアハウス狭山ヶ丘、しあわせ花園他の
ホームドクター、そして所沢看護専門学校長など
ひとり何役もこなされている先生の健康法は何ですか？

Q 1: 先生は健康そうに見えますけど、健康法はありますか？

A 1: 私は決して健康ではありませんので、健康には気をつけていますよ。腰痛と老眼でいつも苦しんでいます。

Q 2: どんな事に気をつけているのですか？

A 2: 以前、津波の避難訓練をしていた子供達をテレビで見て、ハッとしました。子供達は、「自分の命は自分で守る」と言っていました。私もそれから「自分の健康は自分で守る」をモットーにして一日一万歩を歩くように心がけています。

Q 3: 効果はありましたか？

A 3: 老眼には効果はないようですが、腰痛には効果絶大です。一万歩歩くようにしてから、ぎっくり腰の頻度は明らかに減少いや、なくなっています！

Q 4: 歩く時間は、どうやって確保しているのですか？

A 4: 私はガラ携をいつも持ち歩いていますので、その歩数計を目安にしています。病院内をうろうろ歩いています。勿論階段使用ですし、エスカレーターも使いません。夜、家に帰って携帯の歩数を見て、足りない場合にはそれから所沢の街中をふらふら歩いています。盃横町の前を通りますが、入らないようにするのが大変です。

Q 5: 最後に患者さんへのメッセージはありますか？

A 5: 私は一日一万歩と決めましたが、一人ひとり目標は違って結構ですし、健康法も違うと思います。でも、続けることが大切です。自分の力で自分の体を律することができる期間が少しでも長くなることを期待して、一緒に精進して参りましょう。



「並木健康くらぶ」の講習会が始まります



地域の方を対象にした、病気予防の講習会です。隔月の予定。

第1回 「生活習慣病予防について」 9月24日(土) 12:00~12:30

外来奥食堂にて

講師: 高野紀子看護部長

認定看護管理者、日本糖尿病療養指導士、日本消化器内視鏡技師、

認定アロマセラピーアドバイザー

職員家族の方の参加もお待ちしています

編集後記



リオオリンピックも、感動のうちに幕を閉じました。4年後は、東京です。選手達は数分間の勝負の為に、凡人には想像もつかないほど常に厳しい体調管理をしているのでしょう。私も自分の健康法(愛犬と散歩8000歩)をまずは4年後まで続けていこうと、思っています。 担当: 白砂



教育委員: 高野委員長、大山副委員長、今井、高橋(由)、根岸、渡部、橋本、佐藤、白砂