

「今日も 健康に ありがとう」

住所／帯広市大通南 13 丁目 5 番地ぜんりん会館ビル 1 階
電話 0155-65-5511 ホームページ <https://ushioda.net/>



今月のお知らせ

今の場所に開業して3年が経ちました。私が一念発起して開業した理由、それはここ十勝で『人のつながり』をつくりたいと思ったからです。コロナ禍で頓挫してしまっていますが、どうしてそれほど私がこだわるのか、今回はお話ししたいと思います。



私は、1992年、札幌で小児科医として医師の生活をスタートさせました。まず、北海道大学病院で1年研修した後、国立札幌病院（北海道地方がんセンター）で医師としての独り立ちをしなければなりません。小児科で、がんセンター、ということは、全道からがんの子どもたちがこの病院の小児科に集まってくるということです。

がんの子どものお母さんは、苦しい治療を続ける子どもが淋しくならないよう、病院ベッドの横の床にマットを敷いて寝泊りしていました。子どもが寝静まった後、お母さんはみんな病院の外來ロビーに降りて、そこで毎日、患者会を開いて、お互いの情報交換をしていました。はじめて子どもががんと宣告されて、絶望し悲観に暮れているお母さんを、周囲の（先輩）お母さんがなぐさめ、励ます、そんなことで皆さん、大病を抱えたお子さんの立派なお母さんに成長していきます。私たち新米医師も何度、お母さま方に支えられたかわかりません。医師や看護師など医療関係者がどんなに頑張っても、同じ目線で考える横のつながりの強さは絶大だと実感しました。

今、世の中に不安があふれています。こんな時代だからこそ、私は十勝で人と人が家族のようにつながってほしいのです。コロナがおさまって、元の自由な社会に戻ったら、皆さんと健康について考える機会を多く持ちたいと思っています。早く、一刻も早く、コロナ騒動が終わってほしい…。そう願いながら、毎日、コロナワクチンの調整に苦戦する日々です。今後とも何卒よろしくお願ひします。

院長 潮田 英明

いきいき 健康情報

毎日にひと工夫 脳を活性化させる 6つのポイント

最近、「物忘れが多くなった…」と感じることはありませんか？ 脳細胞は20歳を境に1日に10万個死滅していると言われています。

そこで今回は、脳を活性化させるポイントを6つご紹介します。

ポイント①： 有酸素運動をしましょう！

脳を活性化させるためには有酸素運動をして血流を良くしましょう。

ポイント②： 褒め上手になりましょう！

相手を褒めるときは、人の行動などを注意深く観察する必要があり、脳の活性化につながります。

ポイント③： 目標を持ちましょう！

ちょっと努力すれば実現できることを具体的にイメージしてください。

ポイント④：簡単な計算は 暗算しましょう！

あえて暗算をすることで、頭の中で数字を操る時間が増え、脳をたくさん使うことにつながります。

ポイント⑤：本は声を出して 読みましょう！

書かれていることを理解すると同時に、視覚や聴覚も使われ、広い範囲の脳を使うこととなります。

ポイント⑥：新しいメニューを 取り入れましょう！

献立は、今まで作ったことのないメニューを積極的に取り入れてみましょう。新しいメニューを考えたりすることも脳の働きを活性化させます。

単なる物忘れではなく最近の出来事を忘れてしまったり、時間や場所の感覚が不確かになったりする場合は、認知症の可能性もあります。もし気になる症状があるなら、早めに専門医を受診しましょう。