



ぬましん健康友の会 たより

第4号 2012年11月発行 電話 03-3387-3424 (江古田沼袋診療所)

友の会食事会 「ひまわり会」



青柳あきささんの 百寿を祝う

長寿の秘訣は「のんびり、あわてない」

九月の食事会「ひまわり会」で青柳あきさんの百歳の誕生日祝いを行いました。

生まれたのは 米騒動の時代

青柳さんが生まれた大正元年(1911)



2年は、富山県で起きた米騒動が全国に広がる、大阪に「通天閣」と「新世界」が建設される、音楽では「春の小川」「茶摘」「村祭」など多数の文部省唱歌がヒット、世界ではストックホルムでの第5回オリンピックに日本が初参加した時でした。そんな時代に青柳さんは生まれました。

元気の源は 食事だね

お祝いの当日、元気な顔をみせた青柳さん。「みんなで食べるとおいしい」と赤飯や魚の西京焼きなど食事も誕生ケーキ(写真)も完食。まわりの仲間もびっくりするほどの食欲でした。江古田沼袋診療所の元所

長・坂本博先生もお祝いに駆けつけ、「元気の源は食欲だね」と話していました。

私も100歳に なりたい

みんなで記念写真もとりました(写真)。「いっしょに写って私も百歳になりたい」と青柳さんを囲み、話の輪が広がりました。

長寿の秘訣を聞くこと「のんびりやること、あわてても仕方がない」。いい言葉ですが、でも、青柳さんは、とても活動的な人生でした。戦後、生活に困る人を支援する「生活と健康を守る会」の結成にかかわり、90歳になっても友の会の集まりに参加しました。青柳あきさんからみんなが元気をいただきました。(鈴木)

「書く・人に話す」で記憶力アップ

沼診・健康幸座④

江古田沼袋診療所事務長 塚本晴彦

★ ○に同じ文字を入れて単語を完成させよう

- ① と○ち○か○
- ② ○○ょう
- ③ め○○
- ④ か○○○き
- ⑤ ○か○ (出典 介護レク広場)

人の名前が出てこない

「人の名前が出てこない」と脳の衰えを心配する方に脳を鍛えるトレーニングがはやっています。

右のクイズをしてみてください。答えは江古田沼袋診療所の受付でこっそりお教えします。

例題 ○はびり
答え りはびり

忘れた自覚があれば安心

ちなみに「忘れた」という自覚があれば認知症ではないのでご安心ください。

「見る」だけ以上に動く脳

脳は使うほど成長するともいわれています。でも、一人で脳を鍛えるクイズもいけれど。

今回は日常生活の中で記憶力を高める方法をお話します。記憶力を高める「書くこと」「声を出すこと」です。

新聞や雑誌で面白いと感じた記事や文章を書き写してみましよう。書き写したら、声を出して読んでみましょう。短いコラムやエッセイは始めやすいですよ。「見る」だけな

く「書く」「声を出す」ことで脳の多くの部分を使うことができます。

「人に話す」で「覚えた」に

さらにいいのが、「人に話す」ことです。

人に話すためには、何からどのように話せばうまく伝わるのか考える脳の複雑な作業が必要です。脳の中にある情報を引き出し、整理し、人に話すことで記憶は定着する、つまり「覚えた」ことになるのです。だから、おしゃべりの場は大切ですね。

「この前読んだ本に○○って書いていて、感動したの。なぜ、そう思ったかというところ……」ぜひ、お話上手になってください。

区民健診・がん検診はお済みですか (予約不要)

江古田沼袋診療所 診療案内

2012年11月～

(受付時間)	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～ 11:30	(内科) 木村	(内科) (循環器) 横田 (往診) 曾我部	(内科) (禁煙外来) 石川	(内科) (胃腸科) 澤田 (往診) 木村	(内科) 関川 (往診) 木村	(内科) 中江
午後 13:30～ 16:30	(内科) 高野	(内科) 雨宮	休診	(内科) 木村	(内科) 坂本	休診

電話 03-3387-3424 中野区沼袋4-27-15フォーシーズンビル1階 (沼袋バス通り沿い)
訪問診療・鼻から入れる胃内視鏡・エコー・骨密度測定・禁煙外来