



アンチエイジング研究会に参加して



皆様、暑さ対策は十分でしょうか。これまで経験のないほど暑い毎日です、体の変動がありましたらどうかあまりガマンされずに早めにご相談くださいますように。さて開業以来4年余り苦楽をともした受付高松さんが新境地に向かいます。患者さんのお名前がすべて頭に入った彼女の存在は大きいことを今更ながらに感じています。十分時間をかけて引継ぎは行いましたが、当分なにかとお手間を取ることになります。どうかいましばらくご協力をお願いいたします。

さて近年世界中でエイジングに関する研究が進められています。アンチエイジングについては以前にも述べました。そのネーミングの否定的な響きは個人的には引っかかりを感じるものの、女性にとっては美容分野ですっかり使い慣れた言葉となっています。先日、同志社大学生命医科学部教授で日本抗加齢学会理事の米井嘉一先生の講演を拝聴しました。わが国の抗加齢医学の目標は健康寿命と平均寿命の差をなくすことでももちろん不老長寿ではないこと、老化度の判定は骨年齢・血管年齢・神経年齢・ホルモン年齢・筋年齢を総合して行われること、老化を促進する危険因子は免疫力・酸化度・ストレス度・解毒代謝機能・生活習慣などがある。百歳を超えてこれといった大きな病気が無く自立した生活ができる方を百寿者と称しています。この方たちは特別に老いの速度が遅いわけではなく、老化の危険因子が少ないために体全体が均等に老化してバランスがとれているという特徴があるそうです。米井先生が担当されたケースですが「検診では問題ないのに何となく年齢以上に年をとっている気がする」と訴える58歳女性の経過を紹介されました。検査の結果、この方は骨年齢とホルモン年齢が80歳、血管年齢が71歳でした。ホルモン補充、運動処方などの指導で3年経過し緩やかな改善があったという報告でした。福井県の若さ度チェック（ご当地若狭にちなんで）など自治体による先取的な取り組みも興味深いお話でした。



商業ベース先導のアメリカの例と異なり、わが国の抗加齢学会の取り組みは十分信頼に値するものであると感じました。いまままで対症療法に追われていた医学界が近年、予防ということによ

く注目し始めています。この健康志向の医学の流れを大きくするうえで統合医療のみならず抗加齢医学の発展が大きく関わっていることを確信したよい機会でした。【参考文献】米井嘉一著「老化と寿命のしくみ」
「抗加齢医学入門」 院長 服部おかる



穂高養生園の週末ご飯

あずきかぼちゃ 夏と冬の定番お総菜。冷やむくみの予防に。小豆1カップは水3カップでやわらかくなるまで煮る。乱切りにしたかぼちゃを加えて蓋をしてさらに煮る。かぼちゃがやわらかくなったら塩で調味して、全体を混ぜ合わせる。



メタボリックマラソン参加者募集!



当院では「メタボリックマラソン」という代謝性疾患改善プログラムを実施中です。マラソンと言っても実際に走るわけではなく、皆様がまず目標を設定、スタッフと共に食生活を見直しゴールを目指す半年間のコースです。一番大切なのは現状改善しようと思ふ気持ちです。まずはその意志だけで十分。結果がすぐに出なくても大丈夫です！気楽に継続して頂く事で必ず良い結果につながります。多くの方がすでに良い結果を出しておられます。是非院内の掲示板をご覧ください。私達はライフスタイルに沿った無理や負担の少ない方法でご支援いたします。こうして適切な知識が身につくとプログラム終了後もご自身で健康維持が継続できます。皆さんも明るく楽しい健康な生活を目指しマラソンに参加されませんか？

詳細はお気軽にスタッフまでお尋ね下さい。 管理栄養士：兵庫

ヨーガセラピーのご案内



5月からのヨーガセラピーも3ヶ月が経ちました。「このヨーガのある日は、ぐっすり眠れる」「自分の身体のことに関心するようになった」「足がぼかぼかする」「気持ちよくて寝てしまおう」などの感想を参加者の方からいただき、うれしくもあり、気が引き締まる思いもしています。ほとんどが初めてヨーガをされる方ですが無理なく続けておられます。体が硬くても大丈夫です。

毎週水曜日 午後1時半～2時45分 午後6時半～7時45分

場所：神戸クリニックビル（当ビル）9階

持ち物：動きやすい服装、タオル

参加費：2000円（回数券もあります）

御予約：090-1143-3258 kerala@gaia.eonet.ne.jp

講師 木村 明代



スタッフがかわります

開院してから約4年半、勤務しましたが8月をもって退職することになりました。医療の仕事は初めてでゼロからのスタートでしたが、患者様方や先生、同僚のおかげで毎日楽しく仕事をすることができました！本当にありがとうございました。新しい職場でもまた楽しい毎日になれば！とワクワクしています。近くに住んでいますのでまた街で見かけたらお声をかけてください！4年半お世話になりましたありがとうございます！

受付：高松圭子

高松さんのあとを引き継ぐことになりました。以前に眼科の受付をしていましたがブランクもありまた内科は初めてです。笑顔で安心感を持って頂ける様に頑張ります。

よろしくお祈りいたします。

受付：田村利枝

