

区医だより

発行●浪速区医師会 編集●広報部

巻 頭 言

ボケないための六カ条

川 田 信 哉

(川田医院 院長)

その昔、「趣味は仕事です。」と平然とのたまう輩がおられました。今ドキは流行りません。仕事人間がリタイアしたのち、急速に元気がなくなるシーンは割とよくみられる光景です。仕事を奪われて余暇の過ごし方がわからない姿はとても悲しい。趣味は余暇に楽しむものであり、健康に生きていくうえで欠かせません。

趣味と言っても即席で出来るものから、長い期間習練を積み重ねなければならないものまで実に多種多様ですが、言われてすぐ出来る趣味は意外と少ないでしょうから、定年になったらとか、暇になったら、ではスタートが少し遅いかもしれません。

いずれにせよ、受け身の趣味ではボケの予防にあまり役立たないでしょう。読書、音楽鑑賞、映画鑑賞。いずれも受け身の趣味です。読むより書く。聴くより演奏する。能動的な趣味ほどXデーを遅らせることが出来るかも。

以下にボケないための六カ条として、思いつくまま列挙してみます。

1. 知的遊戯

囲碁、将棋、麻雀。トランプ、ビリヤード、ダーツその他ゲーム。

賭博、ギャンブルの類も、法的に許されて

いるものなら知的遊戯と言えるわけで、漫然と楽しむのも良いのですが、勝つためにどうすればよいのか考えることが大事でしょう。宝くじを機械的に買うよりは、考えて買う勝ち馬投票券の方が少しでもボケ防止に役立つかも知れません。

2. 手先を使う作業

ピアノ、ギター等の楽器演奏は細かな指使いを必要とします。

ガーデニング、畑仕事も良いでしょう。

手芸はもちろん、日曜大工も手先指先を使う作業です。

3. 創作活動

何もないところから何かを作り出すことは非常に貴い行為です。

文章は物事をよく考え、まとめ、整理しないと書けません。徒然に書く日記。自分の考えをまとめた論文はもちろん可です。川柳、俳句から小説にいたるまで自分の頭から捻り出すことが大切です。

スケッチ、水彩、油彩問わず絵画を描くことや、習字、書道の類も良いでしょう。

いつもの料理にひと手間工夫するだけでも立派に創作料理です。

4. 身体を動かすこと

野球、サッカー等の激しい団体スポーツは、加齢とともに思うように出来なくなりますので、自分の状態でペース配分出来るスポーツがなお良いと思

われます。

ゴルフ、ジョギング、水泳。ボウリングやラ



ジオ体操、散歩もあります。

5. Love affair

恋愛はもとより、異性を意識するということが大事です。老人施設でもお洒落を忘れない人はモテますし、ボケないようです。異性の目を気にしなくなったら末期症状と思われるます。

仲の良いおしどり夫婦の片一方が亡くなった場合、もう一方が急に衰えることはよくあります。特に男性が残された場合にみられる現象ですが、新しい後添えを迎える元気があれば話は別となります。

6. 笑うこと、笑わせること

ボケない六カ条のおまけと言いますか、締め括りとでも言いますか、生きていく上で笑いはとても重要です。笑うことで癌の発生発育を阻害するといった研究も耳にしたことがあります。ボケ防止にも必ずや役に立ってくれるはずです。

この点において関西地方、とりわけ大阪で生まれ育った我々は非常に恵まれた環境にいると言えます。何せ小さい頃から事あるごとにお笑いに触れ、関東の人たちでは考えられないようなお笑い英才教育を受けているのですから。

さて、あなたはいくつ実行していますか。

理事会報告



◎平成23年度 8 月定例理事会

日 時 平成23年 8 月27日 〈土〉

午後 5 時～ 6 時

場 所 ホテル日航大阪

協議事項

1. 法人改定委員会の開催について

＜澤井副会長＞

標記委員会を開催したい。

協議の結果、9 月14日〈水〉午後 2 時
本会会議室に決定。

2. 中央急病診療所出務医師について

＜川田理事＞

標記診療所への出務医師割当について資料
のとおり案をまとめた。協議願いたい。

	日 程	時 間	出務医師
平成23年度	10月9日 日 準夜	17:00～22:00	山田 郁子 徳田 好勇
	11月21日 月 深夜	22:00～翌6:00	中山 博文
	12月4日 日 深夜	22:00～翌6:00	木田 徹
平成24年度	1月7日 土 深夜	22:00～翌6:00	小池 洋志
	2月7日 火 深夜	22:00～翌6:00	岡藤 龍正
	3月24日 土 準夜	15:00～22:00	池田 秀博 松崎 智彦

協議の結果、提案どおり了承。

3. ブルーカードシステム参加料について

＜久保田理事＞

本会は、住友セメントシステム開発(株)とシンクネル利用料(データクラウド使用料、セキュリティ費用、iPadユーザー使用料)として月額10,000円/10ユーザーで契約しているが、この内容は、浪速区医師会員のみの参加の想定で適用されたものであった。そのため、今回、他地区医師会員が参加する場合の利用料を住友セメントシステム開発(株)と調整を行ったところ、次のとおりとなった。

iPad使用料(1ユーザー1,000円/月額)、データクラウド使用料(無料)、セキュリティ費用(無料)に決定(参加者全員対象)。

また、本会からは「ブルーカードシステム参加料」として、1医療機関につき月額1,000円を徴収したい。この参加料は、iPadの使用の有無にかかわらず、本会員であっても他地区医師会員であっても同額である。

協議の結果、提案どおり了承。10月1日より適用する。

4. その他
なし。

報告事項

1. 郡市区等医師会長協議会について
(8月26日〈金〉) <佐久間会長>
次第は次のとおり。
▷開会
▷会長挨拶
▷連絡事項
(1)大阪府障がい者医療・高次脳機能障がい協力医療機関等実態調査への協力依頼の件
(2)「平成23年医療施設関係調査(医療施設静態調査、患者調査、受療行動調査)」への協力依頼の件
(3)9月度行事・会合日程の件
▷協議
(1)警察医に関する件
▷閉会 (詳細 略)

2. 第292回臨時代議員会について
(8月21日〈水〉) <佐久間会長>
決定事項は次のとおり。
▷議事
第1号議案
平成22年度大阪府医師会一般会計予算の補正に関し承認を求める件
第2号議案
平成22年度大阪府医師会看護専門学校特別会計予算の補正に関し承認を求める件
第3号議案
平成22年度大阪府医師会保健医療センター(予防接種センターを含む)特別会計予算の補正に関し承認を求める件
第4号議案
平成22年度大阪府医師会共済事業特別会計予算の補正に関し承認を求める件
第5号議案
平成22年度大阪府医師会休業補償事業

- 特別会計予算の補正に関し承認を求める件
第6号議案
平成22年度大阪府医師会一般会計決算に関し承認を求める件
第7号議案
平成22年度大阪府医師会看護専門学校特別会計決算に関し承認を求める件
第8号議案
平成22年度大阪府医師会保健医療センター(予防接種センターを含む)特別会計決算に関し承認を求める件
第9号議案
平成22年度大阪府救急医療情報センター特別会計決算に関し承認を求める件
第10号議案
平成22年度大阪府医師会共済事業特別会計決算に関し承認を求める件
第11号議案
平成22年度大阪府医師会休業補償事業特別会計決算に関し承認を求める件
▷協議
(1)当面の医療問題について (詳細 略)

3. 郡市区等医師会学校保健担当理事連絡協議会について(8月3日〈水〉)
<澤井副会長>
次第は次のとおり。
▷あいさつ
▷講演
「東日本大震災 子どもの心の支援の現状、および学校保健指導者講習会教育ツールを使った子どもの心の問題への対応」
講演1
大阪医科大学小児科学教室准教授
大阪府医師会学校医部会
副部会長 田中英高
(1)東日本大震災 子ども心の支援に関する国家的取り組みの現状
(2)災害時に子どもの心の支援で学校医にできること(その1)
講演2
関西医科大学小児科学講座講師

大阪府医師会学校医部会

就学前児保健委員会委員 石崎優子

- (1) 東日本大震災 子どもの心の支援に
対する日本小児心身医学会の活動
- (2) 災害時に子どもの心の支援で学校
医にできること (その2)

▷ 質疑応答

▷ 閉会 (詳細 略)

4. 大阪市立中学校におけるMRワクチン
(3期) 集団的個別接種実施説明会について
(8月24日(水)) <澤井副会長>
次第は次のとおり。

▷ 開会

▷ 次第

- (1) 大阪市立中学校におけるMRワクチン
(3期) 集団的個別接種手順について
- (2) 質疑応答

▷ 閉会 (詳細 略)

5. 第10(大阪市東部)ブロック女性医師支援
ワーキンググループ会議について
(8月25日(木)) <澤井副会長>
次第は次のとおり。

▷ 開会

▷ 報告

- (1) 院内保育所・託児施設の現況等に関
するアンケート調査の集計結果につ
いて
- (2) 国立病院機構の女性医師環境の取り
組みについて

▷ 協議

- (1) 今後の活動方針について

▷ 次回の予定

▷ 閉会 (詳細 略)

6. 浪速区地域支援調整チーム定期地域ケ
ア会議について
(7月21日(木)) <橋村理事>
次第は次のとおり。

▷ 認知症高齢者支援ネットワーク

▷ 随時地域ケア会議報告

▷ 認知症支援に関する浪速区内での動き

▷ 検討 (詳細 略)

7. 認知症講演会実行委員会について
(7月21日(木)) <橋村理事>

次第は次のとおり。

▷ 事務局より

▷ 実行委員会委員自己紹介

▷ 検討事項

- (1) テーマの選定

- (2) 開催時期

- (3) 開催形式

▷ 今後の予定について (詳細 略)

8. 病診連携委員会について
(7月25日(月)) <久保田理事>

次第は次のとおり。

▷ 第23回病診連携委員会報告について

▷ ブルーカード事例検討について

▷ 病診連携委員会のアンケート結果につ
いて

▷ ブルーカードマニュアル等について

▷ ブルーカード登録医のシンクネル活用
方法について

▷ ブルーカード事務局について

▷ その他 (詳細 略)

9. 正副会長・担当理事会議について
(8月22日(月)) <久保田理事>

次第は次のとおり。

▷ シンクネルの料金体系について

▷ ブルーカード事務手数料について

▷ その他

- (1) 他地区医師会所属の医師の参加について
(詳細 略)

10. その他
なし。

次回会議 平成23年9月8日(金)午後2時



10月度学術講演会のお知らせ

10月の浪速区医師会講演会の内容は下記のとおりです。

多数の先生方の参加をお待ちいたします。

日時：10月22日(土) 午後2時～

場所：浪速区医師会 会議室

演題：「かかりつけ医としての認知症」

(最新の認知症医療)

講師：くぼりクリニック 院長 久堀 保 先生

第2回 浪速糖尿病連携の会

日時 10月1日(土) 午後2時～

場所 浪速区医師会館 会議室

主催 サノフィアベンティス株式会社

講演 「糖尿病地域連携パス報告」

愛染橋病院 内科部長 橋本久仁彦先生

特別 『インスリン療法におけるBOTの

講演 位置づけ～かかりつけ医の視点から～』

ふくだ内科クリニック

院長 福田 正博 先生

浪速区医師会 活動の伝言板

10月の各業務の出務予定は次のとおりです。
ご協力のほどよろしくお願いいたします。

三 歳 児 健 診

●保健福祉センター

10月27日(木) 午後1時40分～3時30分

眼 科 山尾 信吾

耳鼻科 中村 泰久

B C G 接 種

●保健福祉センター

10月20日(木) 午後2時～3時30分

宮原 史郎・北村 栄作

ポリオ予防接種

●保健福祉センター

10月3日(月) 午後2時～3時30分

有田 繁広・北村 栄作

10月17日(月) 午後2時～3時30分

橋村 直隆・本田 秀明

大阪市高齢者健康医療相談

●老人福祉センター 午後2時～4時

10月4日(火) 佐久間靖博

10月7日(金) 太田 幹夫

10月11日(火) 福永 真也

10月14日(金) 麻生 五月

10月18日(火) 川田 信哉

10月21日(金) 前田 泰久

10月25日(火) 有田 繁広

10月28日(金) 北村 栄作

急病診療所出務

●今里休日急病診療所

10月2日(日) 午前10時～午後5時

金田 高次・川田 信哉

●中央急病診療所

10月9日(日) 午後5時～午後10時

山田 郁子・徳田 好勇

特 定 健 診

●保健福祉センター

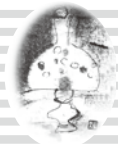
10月30日(日) 午前9時15分～午後12時

宮原 史郎・北村 栄作

浪速区医師会クラブ活動案内

各クラブ活動は下記日程で行っております。
多数のみなさま方の参加をお待ちしております。
(ときに時間変更される場合もありますので、各部代表まで連絡をお願いいたします。)

囲 碁 部 毎月第1・3・5(土)
(川田 信) pm 5:00～



あとがき

Y.M.

また新しい首相が誕生した。民主党が政権をとってからわずか2年の間に3人目であるが、その前の自民政権の末期も、ほぼ1年毎に首相が交代していた。この5～6年の間、毎年新しい首相が登場するものだから、外国では名前も顔も覚えてもらえず、ただでさえ国力が低下しつつある日本なのに、一層影の薄い存在になるべく拍車をかけている。

今度の首相は、自ら「どじょう総理」と称しているノダから、たぶん地味で目立たぬように振舞うのかも知れない。しかし、見るからに頑丈そうな体型のうえに、なかなか意志の強そうな顔貌をしている。それに何と言っても演説がうまいし、言っている言葉にメリハリがある。今度こそ、もうつまらぬ党内抗争は一切やめて、国家存亡の危機を救うべく、泥くさくてもよいから、強力なリーダーシップを発揮してほしいと祈るばかりである。

さて、今号の巻頭言士はボケ防止のための六カ条を提案している。趣味も、受け身ではなく挑戦的なもの、あるいは創造的なもの、からだや手先をよく使うものがよいと言う。その趣旨にはまったく賛成であり、現実 to それを実行しておられる御母上を身近に見ているからこそ、一層説得力がある。

巻頭言士の言う通り、趣味というものは仕事をリタイアしてから急に始めるものではないと思う。現役で仕事をバリバリやっている間に、息抜きのつもりでやっていた趣味こそ、無理なく長続きするのである。ボケ防止のためにと、毎日を退屈せずに過ごすためにと、理由をつけて始めた趣味は長続きしないし、むしろ苦痛を伴うかも知れない。

あとがき子は、趣味に関してはもう何年も油絵を続けているので、今後も続けられると思っている。それがボケ防止に役立ってくれば、これほど有り難いことはない。

一方、いくつになっても異性に興味をもつことは、ボケ防止のみならず老化の防止にも大いに有効なことは周知の事実である。あとがき子は妻に先立たれて8年以上経つし、今年はとうとう後期高齢者（嫌な言葉である）の仲間入りもした。ボケをきたす条件は揃っているが、今のところボケてはいないと自分では思っている（但し、ボケているかどうかは他人が判断することであって、自分では気づかないのが厄介である）。確かにいまだに女性が好きであることは事実だが、なまじっかの趣味よりも、そのことの方がボケを防いでくれているのだろうか…？



目 次		ページ
巻 頭 言		
ボケないための六カ条	川田 信哉	1
理事会報告（8月開催）		2
10月学術講演会のお知らせ		5
浪速区医師会活動の伝言板		5
あとがき		6

【区医だより】

発行者 佐久間靖博

編集者 中村泰久 橋村直隆

印刷所 株式会社 サ ビ