

# 池岡通信

第49号  
平成31年1月15日

## 院長挨拶



皆様、明けましておめでとうございます。今年もお元気で楽しく過ごされんことを心よりお祈り申し上げます。

ネズミを飼うとします。その時、カゴに単に入れておくのと、ぐるぐる回る滑車をおまけにつけておくのと、なんやかんや遊び道具をいっぱい入れておくのと3種類の飼い方をするとします。ネズミも年を取りますが、どのカゴで飼ったネズミが一番元気か？

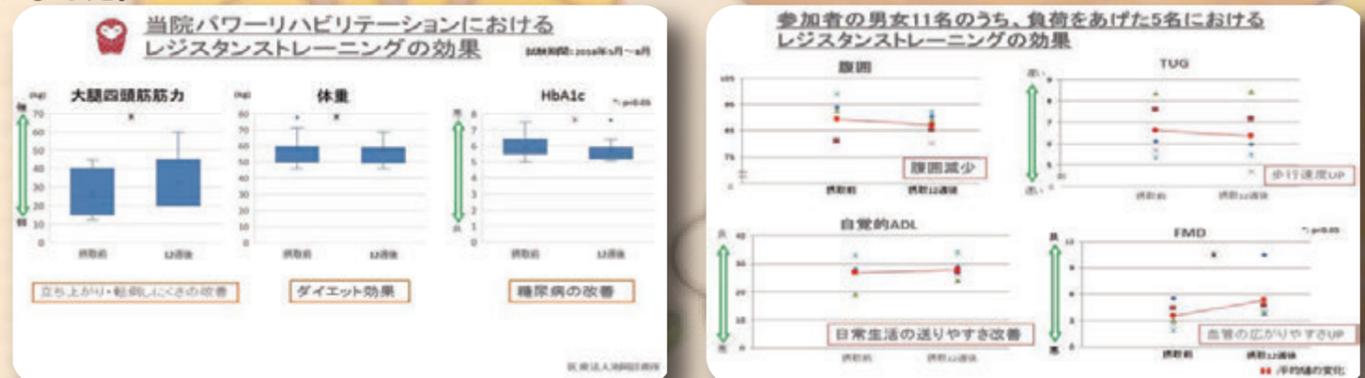
賢明な皆様はすぐ分かると思いますが、遊び道具がいっぱいあるネズミが病気にも（認知症にも）ならず若さを保ったままでした。カゴだけのネズミはすぐ弱ってしまいました。

これはそのまま人間にも当てはまります。刺激が無かったり単調な繰り返しはよくない。遊ぶにしてもテレビだけ見ているとか一つのことだけやっているより、いろいろバラエティに富んでいることを積極的にやるのがいいのです。「梁塵秘抄」という昔の本に「遊びをせむとや生まれけむ」という有名な文章がありますが、遊ばないと生きていく意味がない。そして実は遊びというのは慣れている仕事より頭を使わなくては、自分で工夫しなくてはならないのです。ここがポイントです。

皆様、大いに遊びましょうね。

## 抗加齢ワーキンググループ

池岡クリニック1階、プリジションスタジオにて2018年5月から8月にパワーリハビリテーションによるトレーニングの効果を検証しました。6ヵ月以上の運動習慣のある11名(平均年齢76.4±6歳)が週3回×12週間のトレーニングを実施、トレーニング実施前と12週後に血液検査と身体機能評価を行いました。



結果は、歩行・立ち上がりに重要な太ももの筋力、体重、糖尿病が有意に改善を認めました。また、11名のうち5名は負荷を上げてトレーニングを行い、ウエスト、歩行速度(TUG)、日常生活の送りやすさ、血管の広がりやすさが改善を認めました。

『運動に勝る薬はない』という言葉に裏付ける結果ですね。さあ、運動を始めましょう！！

# 池岡診療所 新年挨拶



## 謹賀新年



### クリニック

新年あけましておめでとうございます。旧年中は日本から心痛む災害のニュースが多く、被害に遭われてしまった方々へ改めてお見舞い申し上げます。平成最後の漢字も『災』でした。そして災害などがあるたびに地域のつながりの大切さを痛感しております。

「まず隣にいる人を想いやる。みんながそれをすれば思いやりは輪になるよ」。と学生時代の先輩から学びました。みんなが幸せになる素敵な方法だと思いませんか？

このことを実践すべくまず地域の皆様に寄り添い力になるために日々学び、変化、進歩して行こうと思っています。皆様からのご協力とご指導をよろしくお願い致します。本年も皆様にとって良い年となりますようお祈り申し上げます。

(池岡クリニック外来：平川)

### 鍼灸院

明けましておめでとうございます。皆さま、無事に新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

本年から本格的にはりきゅうにおける保険取り扱いの新制度が開始します。まだ新制度への移行期間でもあり、皆さまにはご迷惑をおかけする点があるかもしれませんが、新しい情報を常に取り入れてまいります。

「健康維持をお手伝いする」という基本に立ちかえり、はりきゅうが皆さんの健康・体調維持の方法の一つとして定着することを目標に、また受けたいと思っていただけるような施術を提供できるように情報発信も交えながら、取り組んで参ります。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

(池岡鍼灸院：小西)

### スタジオ

新年あけましておめでとうございます。平成も残り4ヶ月ほどになり、新しい元号に変わりますね。

昨年はたくさんの方にスタジオをご利用頂き、一緒に体操をしたり色々なお話をしたり、楽しい日々を過ごすことができました。新しい年を迎え、この一年も皆様の健康維持のサポートができるよう努めて参ります。

本年は体操教室のレパートリーを増やし、新しいことを取り入れていく予定です。身体を動かすことにご興味のある方、ぜひ一度覗いてみてください。楽しく運動しましょう。本年も何卒宜しくお願い申し上げます。(プリジション・スタジオ：吉井)

