岩藤医療保健福祉グループ

はれやか

2022 No. 24 Summer

岩藤医療保健福祉グループ
医療法人 知誠会
社会福祉法人 赤磐中央福祉会
理事長 岩藤 知義

コロナは早３年越えとなり変異を重ねてオミクロンBA5となりました。感染力は速くなり、感染者数が爆発的に増えている間に季節は、春から夏へと移っています。今年の夏は、豪雨と日照りに見舞われ、熱中症の発症者も多く、年々地球温暖化が急激に進行しています。

しかしその暑さも夜明けにはリセットされて、清々しい爽快な朝に戻ります。砂川の土手の道を、健康管理のために私は毎朝散歩しています。先般の決壊修復工事により、今まで草木に埋もれていた道が、鉄橋を間近かに見るところまで歩いて行けるようになりました。時折通過する貨物列車の全体像が一望できる風景はとても感動的です。鉄橋を通過する列車音が山並みにこだまして、ワクワクさせるものがあります。美味しい空気を吸いながら、大変贅沢な時間を過ごしている気分になります。歩く事で、歩行姿勢、速度やバランス感覚に敏感になり、自分の体調の変化に気づいたり思考の熟成が進んだりと言った効果が期待できます。列車の背景には小廻大廻があります。以前に小廻山頂の住民の立ち退きがあって、遺跡発掘調査が行われました。近隣には沼城や赤磐市の稲蒔城の城跡もあり、この地域で繰り広げられた国境争いの歴史を彷彿としながら歩きます。東欧ウクライナの悲惨な状況を目の当たりにする時、いつの時代にも争いは絶えず、平和が当たり前ではない事を知り当時に想いを馳せています。

散歩中に高齢者のウオーキングや若者のランニングに出会う事も多く、それぞれが自分のペースで歩く姿は実に美しいと思います。体力に合わせてスピード、歩幅時間を調節すれば、レジスタンス運動と有酸素運動、姿勢の矯正も可能となり、健康寿命の延長にも役立ちます。コロナの感染予防のためにも、体力維持を図って自分の健康は自らで管理する事が大切です。当院は、このサポートに必要な医学的な助言の提供をしています。フレイルは予防可能な、また適切に対応すれば回復することもできる状態です。「フレイル健康チェック」も実施しています。市町村と連携して健康体操を促し、腎臓病リハビリテーションや筋肉貯金を増やすために、管理栄養士や理学療法士など多職種で応援してまいります。緑色ののぼり旗を目印にご来院ください。

今は夏草が茂り歩きにくくなった砂川堤防が、今後遊歩道としてきちんと整備されたならば、堤防強化と堤防決壊の監視能力も増強するでしょう。多くの人が心と体の健康の為に、堤防遊歩道で散歩する日を願いつつ、今日もコロナ蔓延防止のために奮闘しています。