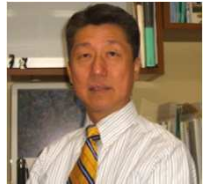


新町朗々ろうろうたより

創刊号 平成27年1月1日
発行 新町いえむらクリニック
熊本市中央区新町1丁目7-15
TEL 096-353-5656

新年あけましておめでとうございます。平成27年が皆様にとりまして素晴らしい年であり
ますよう心よりお祈り申し上げます。

今年父家村哲史が、昭和35年7月に新町で家村医院を開業して55年になります。節目
の年ということもあり、健康やクリニックについて、あるいは新町など町の情報をお伝えでき
ないかと考え、この[新町朗々たより]を発刊することにしました。辞書には「朗々」(日本語
ではろうろうと読みますが中国ではランランと発音するそうです)とは「光や音が澄んでいてはっきりしてい
る様子」と書かれています。毎日毎日を明るく朗らかにそして健やかに過ごして頂きたいという意味も込
めて付けました。これから色々なテーマで書いて行きますのでよろしくお祈りいたします。 院長 家村 昭日朗



健康寿命という言葉をご存知ですか？

人の介助を必要とせず問題なく日常生活が送れる期間のこ
とをいいます。大きな病気で介護が必要になると健康寿命は
終わりを迎えることとなります。図のように平均寿命から健康
寿命を引いた時間、女性では約13年、男性では約9年が何ら
かの介護が必要な期間ということとなります。これが短くまた
長寿であれば「ぴんぴんコロリ」というわけです。

このぴんぴんコロリになるには、

1. 自分の体のことを知ってください。

特定検診やがん検診を受けることや体重や血圧の変動など自宅
でわかることもあります。

2. できるだけ早めの禁煙を！

禁煙外来で比較的スムーズに禁煙に成功できますよ！

3. 食事への気配りを！

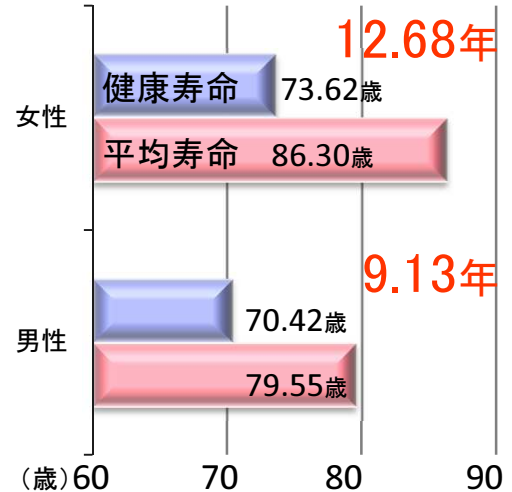
野菜たっぷりバランスよく腹八分、減塩、低カロリー、低脂肪を！

4. 生活の中に運動の習慣を！

少しでも歩く、体を動かす工夫を生活に取り入れましょう。

5. 規則正しい生活を！

起床就寝、食事は同じ時間にして、朝の光を浴びましょう。



あけましておめでとうございます

私の今年の目標は、熊本城マラ
ソンを走れる体力をつける！で
す。今回は残念ながら落選してし
まったので、次回当選する事を信
じて、少しずつ体力をつけていく予
定です。何かを始めるには、1月
は区切りが良いですね。途中で心
が折れないように頑張ります。

1月、2月は寒さも厳しくなり、イン
フルエンザや感染性胃腸炎等
にもより一層注意が必要です。基
本的な手洗い・うがいはもちろん、
部屋の加湿もぜひ心がけて下さ
い。

皆様にとりまして良い1年になり
ますように。 山下

インフルエンザの予防接種はお済みですか？

H26年10月1日より、インフルエンザの予防接種が始まっています。
予防接種を受ける事により、

①インフルエンザに感染する確率を減らす

②インフルエンザに感染した際、症状を軽減できる

という利点があります。

まだ、インフルエンザ予防接種をされていない方は、1月31日まで
受け付けています。早めの接種をお勧め致します。

※料金は、65歳未満の方は一律3700円です。

65歳以上の方は、予防接種の負担額が異なりますので、スタッフへ
お尋ね下さい。(中学生以下の方、受験生は2回接種をお勧めして
おります ※2回目2600円)

予防接種予約・質問がございましたら、スタッフまたはお電話にてお
尋ね下さい。



画 瀬戸口啓子氏