

産禅洞だより

■ 岐阜環境医学研究所・産禅洞診療所

● 呼吸器疾患・禁煙治療・漢方相談

診察日：月曜・木曜・金曜

受付時間：9:00~12:00

〒502-0017 岐阜市長良雄総878-16

IP Tel:050-5201-5567

FAX:058-296-3903

E-mail:zazendoh@ccn.aitai.ne.jp

http://zazendoh.town-web.net/

第65号 2009.8.1

毎月1回発行 産禅洞診療所 松井英介

歩 く

松井英介

健康を保つために大切なことは、何ととっても、野菜たっぷり、バランスの良い食事。そしてもうひとつ大切なのは、ご存知のとおり体を動かすこと。食事は工夫すれば何とか実現できますが、難しいのは体を動かすことかもしれません。自動車が普及する前は、子どもたちも良く歩きました。小学校のころ、私も片道6キロの山道を歩いて通学していました。今は、スクールバスや自家用車で学校まで通う子も珍しくないのではないのでしょうか。毎日の暮らしの中に運動を取り込み、続ける。一番簡単なのは歩くクセをつけることですが、これが意外に難しい。肥満（脂肪太り）の原因は、このあたりにもありそうですね。

これから何回かに分けて、“歩く”について考えてみようと思います。まず手始めに“歩く”環境を見てみましょう。安心して歩ける道。自動車や歩行者に接触する心配なしに、自転車で走れる道。長良川沿いや町の中にこんな道がいっぱいできたら、気持ちもほぐれるし、体も元気になります。路面電車を復活させて、車椅子や自転車を楽に持ち込めるような低床の車種にしたら、なお、いうことはありません。このような身近な町を歩きやすく変えることができれば、どんなにか良いでしょう。

6兆円の特定財源。想像もできない多額のお金が、毎年自動車道路につき込まれてきました。あまりにも世論の批判が強かったので、福田前政権は、昨年これを一般財源化し、医療や教育など「生活者財源」に使うと言いました。ところが1年たった今、実態はどうなっているのでしょうか。9割以上が、相変わらず自動車道路に使われているのだそうです（「世界」8月号特集：道路が暮らしを食い尽くすー「一般財源化」は偽りだった）。

Change! 変革が必要だと思われませんか。



産禅洞

すこやか教室

曜日と時間： 金曜日 11:00~12:00

参加： どなたでも、無料

疲れた目、弱った足腰、出なくなった声・
・、ゆっくりゆっくり、小さな筋肉を使って、
楽しく動かしてみましよう。いつも何気なくしている呼吸、静かにゆっくりと息を吐いて、
胸いっぱい息を吸ってみましよう。自然の中へ飛び出せば、楽しさは倍に・・・。

<8月の予定>

- 8月 7日 「雲の上の診療所」(DVD鑑賞)
ゆっくり・楽しく動かそう
- 8月 14日 休み
- 8月 21日 晴れ：松尾池散策
雨：ゆっくり・楽しく動かそう
- 8月 28日 ゆっくり・楽しく動かそう

お知らせ

8月の休診日

お盆休みのため、以下を休診日とします。

13日(木)・14日(金)・17日(月)