



まちのために、いきいきと働きたい。そんな気持ちが健康を支え、毎日を輝かせます。仕事を楽しくお年寄り、今日も元気いっぱいです。



いざという時、頼りになる存在。それが救急医療です。健やかに、安心して暮らすために、いつも備える頼もしい人たちが、ここにいます。



高齢になればなるほど、体に対する予防は不可欠。まちでは「ホームヘルパー制度」で、高齢者が毎日を健康に過ごせるようバックアップしています。

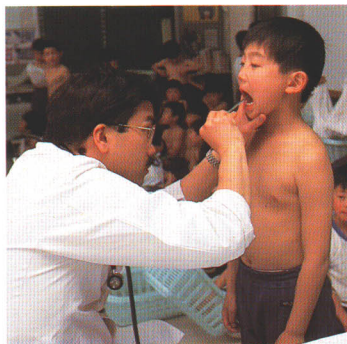
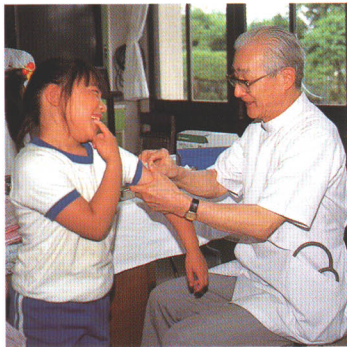


長沼では毎年、駅伝大会やマラソン大会が行われています。子供から大人まで、楽しく頑張るランナーたちが、まちを爽やかに快走しています。



大好きなまちだから、いつも笑顔で暮らしたい。子供たちが大人になり、年をとるまで、ずっと素敵な暮らしができる長沼が、私たちの理想です。

そして医者、三者が協力して、健康な町づくりを進めていければいいですね。」
また、長沼クリニックで内科を中心とした診療を続けている設楽先生にも、お話を伺った。「長沼には、昔からの本場の自然が残されていますね。研究で採集している昆虫もたくさんいるんですよ。」ふと見ると待合室には、長沼で採集した昆虫の数々が、古時計と一緒に大事に飾られている。それが、長沼で開院した大きな理由の一つだと笑う。
「長沼には核家族が少なく、三世代、四世代が多いんですよ。」どうしても家族ぐるみ、地域ぐるみのお付き合いが多く、それがやり甲斐にもつながってきた。ちよつとした心配事でも来てくれて「安心してもらえる」とうれし、と優しい笑顔を見せる。「健康づくりは、生活スタイルや年齢に応じたやり方が一番です」「過信は禁物、検査は半年に一度、一年に一度など、定期的に受けることが大切」と、アドバイス。また「長沼では、お盆と正月に風邪がはやるんです。これは、里帰りでの外の空気が入り込むせいです。外部からの感



染に対しての予防と、それに対しての抵抗力をつけたいですね」と笑う。「健康は目的ではなく手段。何かをやりたいから健康が必要だという生き方が大切」「病と寿命は別のもの。病気になることも、医療によって希望をもてば、長生きができるんです。病気で不安な毎日を過ごすよりも、希望をもって頑張ってください」と熱いメッセージをいただいた。
そして緑川先生と設楽先生が口をそろえるのは、周りの医療機関や行政のネットワークの大切さ。高齢化社会に向けて、一人ひとりの温かい心と公的機関の確かな連携が、豊かな21世紀への大きなカギとなることだろう。



したら
設楽厚司先生

健康づくりにも、確かな情報が必要です。私自身も多くの情報を取り入れて、もっと幅広い判断の材料をもつよう心がけています。