

メディケアプラザ中央通り 広報誌

あ お ぞ ら

2026. 4月

Vol. 04



<内容>

- ・生活習慣を整えよう！
- ・訪問リハビリテーションのご案内
- ・たねをまく人（連載小説） 北の文学84号掲載小説
- ・お知らせ

クリニック公式X →



メディケアプラザ中央通り

〒020-0021 岩手県盛岡市中央通り3丁目16-23

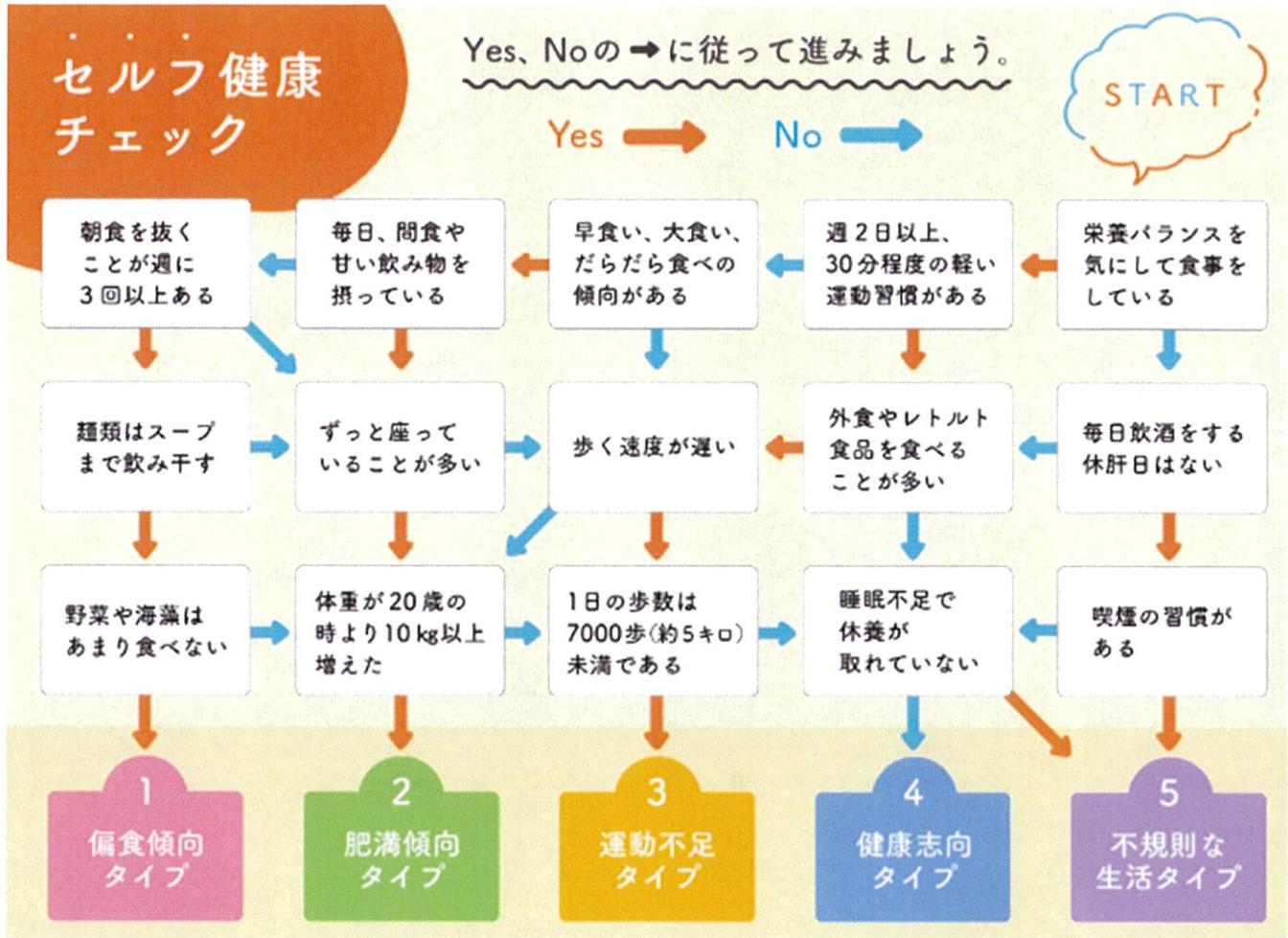
TEL : 019-654-3782 FAX : 019-654-3783

ホームページ <https://www.mpcyuo.jp> E-mail : mccyuo@tsunagi-hp.net



生活習慣を整えよう！

あなたは大丈夫？



1, 偏食傾向タイプ

朝食抜きや偏った食事は、肥満になりやすく、インスリンの分泌や働きが悪くなるため血糖値が上昇しやすく、2型糖尿病発症のリスクになることが分かっています。

2, 肥満傾向タイプ

BMI25以上を肥満といいますが、25未満でも内臓脂肪が蓄積して腹回りが大きく、血圧や血糖値、中性脂肪が高めになると、メタボリックシンドロームといって、様々な生活習慣病の出発点にいる状態です。

3, 運動不足タイプ

運動不足が続いて消費エネルギーが余ると肥満になります。肥満はすべての生活習慣病の出発点です。運動不足でやせ型の方は、筋力や心肺機能が低下することで、サルコペニアやフレイルといった、将来介護が必要になるリスクが高くなります。

4, 健康志向タイプ

規則正しくバランスの取れた食事を心がけ、適度な運動で筋力の維持や体重も管理されています。

5, 不規則な生活タイプ

睡眠不足や睡眠の質が悪いと、肥満や2型糖尿病、心臓病発症のリスクになることが分かっています。夜更かしを控えて、規則正しい生活が睡眠を改善します。

偏った食生活・肥満・運動不足過度の飲酒・喫煙・ストレスなどの生活習慣によって起こる病気の総称を**生活習慣病**といいます。代表的な生活習慣病として、**高血圧症**、**脂質異常症**、**糖尿病**などが挙げられます。





高血圧は、**血管に強い圧力がかかることで、全身の血管にダメージを与える** 恐ろしいものなのじゃ!!

高血圧の原因

- 肥満・塩分のとりすぎ
- 加齢・遺伝・喫煙
- アルコールのとりすぎなど

→

動脈硬化が進む

- 血管が傷つく
- 弾力性がなくなる
- 硬くもろくなる

→

血栓が できやすくなる

血管

血栓

それにより

心筋梗塞

脳卒中

慢性腎臓病 (CKD)

などのリスクが高まるのじゃ!

そんな… 泣くすればいいさー!!!

高血圧のリスクを減らすには…

- 減塩する
- 野菜や果物を積極的に食べる
- 適正体重を維持する
- お酒を控える
- 運動を習慣にする

ことが重要じゃ!

まずはおつまみを枝豆や冷奴などに 変更するぞ!

生活習慣を見直すことが健康への近道ですね!

※全国健康保険協会 愛知支部HPより

高血圧は基準値を越えたら早めの対策が必要です!
内科受診をしていただき、薬物治療など、必要な対策をとることができます。食事改善のために、管理栄養士による栄養指導を受けることもできます。

	基準範囲	保健指導 (生活習慣改善)	医療機関を受診	
			生活習慣を見直しても改善しない場合は受診	ただちに受診
収縮期血圧 (mmHg)	130未満	130以上	140以上	160以上
拡張期血圧 (mmHg)	85未満	85以上	90以上	100以上

標準的な健診・保健指導プログラム[平成30年度版]

脂質異常症ってどんな病気？

年齢を重ねるにつれ、血管はだんだんしなやかさを失い、徐々に硬くなっていきます(動脈硬化)。血液中の資質のバランスが崩れていると、動脈硬化が非常に早く進みます。動脈硬化は自覚症状がないまま進行し、ある日突然脳卒中や心筋梗塞などの命に関わる病気を引き起こします。

脂質異常症は食べ過ぎや肥満、運動不足などを原因とする生活習慣病の仲間です。特に問題となるのがLDLコレステロールの増加です。放置しているとLDLコレステロールが血管壁にたまり、動脈硬化になりやすくなります。

糖尿病ってどんな病気？

食事をすると血糖値(血液中のブドウ糖濃度)が上昇します。しかし、膵臓から分泌されるインスリン(血糖値を下げるホルモン)によって血糖値は正常値(70~110mg/dL)に戻ります。このインスリンの分泌が少なかったり、効きが悪かったりすると、慢性的に血糖値が高くなります。こうした状態を糖尿病といいます。高血糖の状態が続くと、血液中に溢れたブドウ糖が全身の血管や細胞を傷つけ、様々な合併症を引き起こします。

生活習慣病にならないために……



左絵のような生活習慣をしていませんか？

初期の生活習慣病は自覚症状に乏しく、自分では気づけません。そのため、**定期的に健康診断を受けましょう！**



生活習慣病と言われたら……



放置はダメ！！

健康診断で「要治療」と判定されたのに、自覚症状がないから病院受診を躊躇していたり、放置してはいませんか？

せっかく健康診断を受けたことが無駄になってしまいます。生活習慣病を放置することは百害あって一利なしです。**健診で異常を指摘された方は早めに受診しましょう！**当クリニックでは、地域のかかりつけ医として皆様の生活と健康をサポートしていきます。

訪問リハビリテーションのご案内

訪問リハビリテーションとは、その人が自分らしく暮らすために、リハビリの専門職が利用者の自宅を直接訪問し、実際の生活環境に合わせてリハビリを行うサービスです。

主なサービス内容

自宅での自立した生活を支えるため、多角的なサポートが行われます。

- ▶病状の観察
 血圧・体温・酸素飽和度などのバイタルチェック、病状観察や精神面の健康状態の確認と助言など
- ▶身体機能の維持・向上
 ストレッチや筋力トレーニング、関節の可動域訓練など
- ▶日常生活動作(ADL)練習
 食事、着替え、入浴、トイレ動作、歩行など、実際の居宅環境での動作練習
- ▶環境調整・生活指導
 手すりの設置位置や段差解消などの住宅改修、福祉用具や補装具の選定に関する助言。自主トレーニングメニューの作成と指導
- ▶家族へのサポート
 介助方法の指導や、介護負担を軽減するための相談



対応する専門職

以下の国家資格を持つ専門スタッフが訪問します。

- ▶理学療法士(PT)
 「歩く」「立つ」といった基本動作の改善を専門とします
- ▶作業療法士(OT)
 「家事」「着替え」など、応用的で具体的な生活動作をサポートします。



利用の仕組み

- ▶対象者
 主に介護保険の「要介護」「要支援」認定を受けた方ですが、病気や状態によっては医療保険で利用する場合があります。ただし医療保険については、当クリニックの訪問診療を受けていて、主治医が必要と判断した方。
- ▶時間・頻度
 通常1回あたり40分(状況により20分や60分)が基本です。月～金曜日(年末年始・祝日を除く)に訪問しています。
- ▶費用
 介護保険利用の場合、原則として1～3割の自己負担で利用可能です。
- ▶訪問エリア
 盛岡市内(玉山地域を除く)、滝沢市内一部(要相談)です。



利用するには、担当のケアマネジャーへの相談と主治医の許可と指示が必要です。現在の身体状況や、ご自宅での生活で特に困っていることはありますか。具体的な課題を教えていただければより適したリハビリの内容や相談先についてアドバイスできます。お気軽にご相談ください。

スタッフ紹介

①職種 ②出身地 ③好きなこと



熊谷 恵理

- ①理学療法士
- ②陸前高田市
- ③息子の野球観戦



佐藤 海

- ①理学療法士
- ②盛岡市
- ③バイク



菊池 志保

- ①作業療法士
- ②滝沢市
- ③姪っ子と遊ぶこと



坂本 光

- ①作業療法士
- ②盛岡市
- ③デジタル機器や新しいIT・技術に触れること

たねをまく人

中村均



朝方、友人からの電話で告げられたダルマの死。「嘘だろ」と訊き返すには、電話口の声は震えすぎていた。俺はそれを受け止められず、肝も据わっていなげは強い精神力も持ち合わせていない。

だから今、俺は海沿いの道を北へ北へと車を走らせた。ただひたすら現実逃避をしている。右手に見下ろす位置にある海は、いつもと変わらず太陽の光を浴びて輝き、どこまでも続いている。左手には古びた家々や廃墟と化した商店やガソリンスタンドなどが視界の端に現れては消えていく。この街で、大震災により人があんなにも亡くなるという経験をしたのに、たった一人の死でもやはり胸の痛みは変わらない。過巻く負の感情を追いやるべく、俺はカーラジオをつけ音量を上げた。国会議員の不祥事や東京でのビル火災、相次ぐ熱中症による救急搬送などの全国ニュースに耳を傾け、その瞬間は俺はダルマの死を忘れていた。だが県内ニュースへと移った途端、そのニュースが流れた。

昨夜未明、海里町内の国道で、軽自動車道路を外れ電信柱に衝突しました。この事故で、運転手の海里町の自営業、近藤厚志さん四十六歳が病院に運ばれましたが外傷性ショックで死亡しました。現場は見通しのよい直進道路で、ブレーキ痕がなかったことから、居眠り運転の可能性も視野に警察が捜査を進めています。逃げようがない事実であった。心のどこかで、実は嘘ではないかと思う自分がいたが、見事に散った。ダルマは本当に死んだのだ。何も聞かさない。何も聞かせてくれない。



しばらくすると、ラジオから今度は懐かしい曲が流れてきた。『壊れかけのRadio』という曲だ。しっくりこない。ああ、そうか。俺も壊れかけているのかも。そのまま廃品になってしまいたい。これはいけないとラジオを消し、俺は差し掛かった交差点を左折した。海を離れ内陸部へと進む。途端に田園風景が広がり、視界に緑が多くなる。開け放した窓からセミや鳥や虫などの鳴き声が、まるであてつけのように、命の大合唱として耳に届いてくる。

道の駅まで二キロという看板があった。あの道の駅の隣には、立派な野球場がある。どうやら俺には目指す場所が最初からフロンティアリングされていたようだ。昨日、明日は休みだからと予定を立てたのだ。久々に準々決勝まで勝ち進み、甲子園まであと三勝というところまできている。我が母校である海里高校の野球部を応援に行こう。

予定を崩すことはダルマの死を受け入れるのと同義のような気がした。俺は野球場の駐車場に車を止め、エンジンを切った。ハンドルに手をかけたまま前のめりに顔を伏せる。野球場に行くつもりが、ダルマの笑顔が臉の裏に浮かんで来て離れない俺は動けなかった。震災後、ダルマと再会したことで俺の人生は大きく変わった。死んだように生きていた俺を生き返らせたのはダルマだった。なのに、自分はさっさと死んでしまおうか。涙が頬を伝うのを感じながら、俺は再会した二〇一一年の夏を思い出していた。

*

あー腹が減る。仕事どころか、歩くことも、立つことすらせず寝転がっているだけなのに腹は減る。そして欠伸が出る。眠い。寝たいだけ寝て、二度寝三度寝までしたのにもまだ眠い。テレビではペットの面白映像が流れ、スタジオの芸能人たちが笑っている。数か月前に起こった未曾有の大震災は、夢の中の出来事だったかと勘違いしそつになるほど世界は平和だ。慎ましくして違いないわけではない。ただあまりの暗闇を前に、生と死とは何か、生きる意味とは何かなどと、つい考えてしまう。金も家も仕事も何もかも失ったが、代わりに得たものがあるとするなら、それは時間だ。だから俺は考える。仮設住宅の狭い部屋で一人、鼻をほじりケツをポリポリとかきながら、そして一日は過ぎていく。

避難所である小学校の体育館を出て、校庭に建設された仮設住宅へと移れたのは、震災から三ヶ月が経った六月中旬のことだった。ようやく念願のプライバシーを確保したものの、皮肉なことに孤独感以前よりも増していた。

震災前まで勤めていた水産加工会社は、津波によって跡形もなく流された。社員たちは速やかに高台へ避難したため全員無事だったが、未だ会社再建の目途は立っていない。独身で守るべき者もない俺は、新たな道へ足を踏み出すのも億劫で、失業給付で細々と暮らしていた。

カップラーメンを食べ終えた頃には午後二時をまわっていた。天気はよさそうなので外をぶらぶらとまわった。青く澄んだ空から太陽が俺に向かって真っすぐに照りつける。すぐに汗が噴き出し、Tシャツが肌にとわりつく。ほどなくして公園のベンチに腰を下ろした。ブランコと滑り台があるだけの小さな公園で、ちょうど大きな木が日差しを遮り、ベンチに日陰を作ってくれていた。海からの風が優しく吹きつけている。震災前まではいつもそばにあった潮の香りは、震災後からは油や土砂やがれきなど細かい微粒子が混ざり合った海の臭いに変わってしまった。遠く眼下に見えるのは壊滅した街であり、そこで重機や大型トラックが休むことなく動き続けている様子だった。俺は「がんばろう東北」という旗を掲げる日本という国を想う。初めて耳にしたとき、その言葉のセンスのなさに愕然とした。頑張っている人はもう既に頑張っているのではない。頑張れない人は、本当は頑張りたいのに頑張れないんだ。要するにどちらにしても余計なお世話なのだ。

「しげ左面してんなあー」
急に横から声かけて俺は背筋が伸びあがった。

「ダルマー」
そこらいたのは同級生の、ダルマこと近藤厚志だった。その丸々とした体や、太い肩、大きな目などがダルマにそっくりなこと、幼い頃からあだ名はダルマだった。



互いの無事を喜び合いながらも、俺は面倒な奴に出会ってしまったと内心頭を抱えていた。昔から俺はダルマのことが苦手だった。性格が悪い奴だからではない。その真逆だからだ。ダルマがその場を明るくする太陽のような存在だとすれば、俺は日陰でひっそり生えている名もなき草のような存在で、そんな俺にとって太陽の光は眩しすぎた。

「何してんだ、こんなところで」
ダルマは俺の隣に座ると、大きな黒目を俺に向けてきた。「何って……」と言葉に詰まりながら、あ人と話すのは何日ぶりだろうかと思った。そして衝動的に、心にあるものをこの男に全部つけてやろうと思いついた。もはや何も失うものがない俺は、気が湧かず送っている自堕落な暮らしの日々、孤独を好んでいるのに苛まれる孤独感、将来への絶望について、赤裸々に語った。ダルマは俺の拙い言葉を一つ一つ大事に受け止めてくれた。話し終え、俺は言葉にして外に吐き出したことで、話し終える頃には体がかなり軽くなっていた。一方で、なんだってダルマはそこまで他人に親身になれるんだらうと、昔から抱いていた感情が蘇ってくる。そうだ、だから俺はダルマが苦手だったのだ。もともと遊んだりするほど仲が良かったわけではない。中学、高校と野球部で一緒だったが、高校を卒業してからは、何度か偶然出会い、簡単に近況を語り合うだけの仲だった。



ダルマは東京の大学を卒業後、東京のハウスメーカーに就職した。だが五年で退職し、海里町に戻ってきた。そして町内に居酒屋を開き、軌道に乗ると気軽に海里町出身者が集まれるようにと、盛岡にも店を開いた。俺は店に足を運んだことは一度もなかったが、タウン情報誌やテレビに時折り上げられていたし、美味しいという評判も耳にしていた。「無理することはないさ」

話を聞き終えたダルマの言葉に、俺は全身に温かな血が巡っていき感覚を覚えた。

「俺もさ、店が流されちゃまってな。まいったよ」

ダルマが頭をかいて苦笑する。

「でさ、弁当の移動販売を始めたんだ。ほら、あの車見ろよ」

ダルマが指差した先にはワンボックスカーがあり、そのボディにはダルマの絵のステッカーと「弁当の移動販売ダルマ」という文字が貼ってあった。無理するなと言われ安堵していた俺と、もう新しいことを始めているダルマ。二ついついこうだ。だから俺はこの男と対峙するのが昔から嫌だったんだ。

ダルマは数メートル先の車へ歩いて行き、すぐに何かを手に戻ってきた。「ほら、これやるよ」と差し出されたのはお弁当だった。使い捨てのプラスチック容器に入ったお弁当には、ダルマの絵がプリントされたのし紙が巻かれていた。

俺はそれを受け取り、「金は払うよ。いくら？」と訊いたが、「いらぬよ。再会祝いだ」とダルマは答えた。

その純粋な優しさが俺の傷口を浸食し全身がひりひりした。食べたい、と思う。と同時に、あとで食わずにごみ箱に放り投げてやるのも思う。だが、ここは素直に大人として礼を言う。ダルマは微笑み、「じゃあまた」と手を上げて背を向けたが、数歩踏み出したところで「あー、そうそう」と振り返った。

「実はさ、この移動販売をやってくれる人を探しているんだ。もし誰かいたら紹介してよ」

俺は「了解」と小さく手を上げ、ダルマを見送った。

その日の夕飯はダルマにもらった弁当をいただいた。結局食欲には勝てず、ごみ箱に放り投げたのは弁当ではなくくだらないプライドの方だった。弁当のふたを取った途端、アホみたいに俺の顔はにやけていた。このときはサバは独り身でよかったと思っただ。入っていたのはサバの塩焼き、卵焼き、煮物、きんぴら、マカロニサラダで、どれも家庭的な味わいだった。最近はずいぶんパンやカップラーメンしか食べていなかったで、手作りの料理に体は予想以上に飢えていたみたいだ。あつという間に平らげた俺は、不覚にも涙をこぼしていた。

完食し箸を置いてごちそうさまでしたと手を合わせた。狭い部屋の中であぐらをかいて目を瞑る。震災後、俺の苦悩の根源にあったのは、なぜ生きるのか、もしくは生きる意味はあるのかということだったように思う。震災前にはそういうことを全く考えなかったわけではない。三十歳で両親を相次いで病気で亡くしてからは、一人っ子だった俺は孤独に陥っていた。仕事が終わり、だだっ広い実家に帰っては、アルコールと一緒に孤独感も喉に流し込んでいた。ただその頃は、仕事場では人に囲まれ、気を張っているが孤独を忘れられた。今は気を張る必要に迫られず、気分はいかようにでも落ちていく。落ちていった先にたどり着くのは、生きる意味だった。だが、この美味しい弁当を食した後に思うのは、そもそもなぜ生きるのかということに意味づけが必要だろうかということだ。例えばあのダルマは、そんなことを考えているだろうか。そんな暇があるなら、今何をすべきかを考えるだろう。違っただろうか。俺は目を開け、視界に入った弁当ののし紙を手を取った。プリントされたダルマの絵の横に、柔らかな書体で文字が書かれている。読んでみてもいい言葉だと思ひ、声に出してみた。

「笑顔と希望をお届けします」

翌日、俺は朝から昨日いたベンチに寝ころんでいた。暇だからではない。ダルマにもう一度会いためだ。連絡先を交換していなかったため、ここで待つ以外、会う方法はなさそうだった。ベンチに横になり、流れる雲を見つめていた。子どもの頃からずっと本気で雲に乗れるかと思っていた。

だから大人になり初めて飛行機に乗り、雲の中を飛んでいるのを窓から見た時はひどくがっかりした。何だか世の中は万事がそんな感じではないか。山だって海だって遠くから見れば雄大な自然だが、近づけば石がころころしていたり、ごみで溢れていたりする。子どもの頃の将来の夢だって、大人に近づけば無謀なものだったと気づく。遠ければ遠いほど美しく、幻想を抱いてしまいがちだが、だからといって、今はまだ遠い街の復興というものに対して、輝かしい未来を頭に描けるかと問われれば、俺はノーだった。かつて社会の教科書で見た、東京大空襲の焼け野原のように何もかも無くなったこの街が、復興するのにどれくらい歳の月がかかるのか、考える途方に暮れるばかりだった。

午後一時を過ぎ、横になっていただけで額に汗が浮かんできた頃、頭上にダルマが「よお」と現れた。朝からずっと待っていたと言うのも癪に障るので、「おことだけ応え、起き上がった。俺はます素直に昨日の弁当が美味かったことを伝え、礼を言った。弁当は震災被害のなかつた旅館の厨房を借りて、地元のおばちゃんたちが作っているらしい。なるほど、懐かしい家庭の味になるわけだと納得した。俺はダルマと相対し、額の汗を拭う。一つ咳払いすると、思い切った言った。

「俺に弁当の移動販売をやらせてくれないか」「お前が？」

「ああ、駄目か？」

「いや、お前がやってくれるなら俺は嬉しいけど……本当にいいの？」

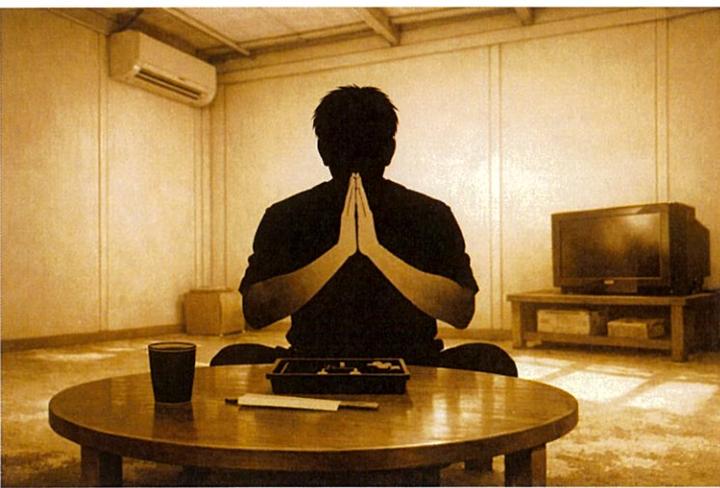
「俺にもできるよな」

「できるさ。やろうぜ」ダルマが俺の右手を取り両手で強く握る。

「あれだぞ、え、笑顔と希望の配達、だぞ？」

「大丈夫」

ダルマが握っていた手を引き寄せ、俺を、俺の不安を、抱きしめる。そして離れるともう一度「大丈夫」と言って、優しく背中を押した。押されて咄嗟に足が前に出た。そのまま二歩、三歩と足が前に出た。なるほど、と思う。一歩踏み出してしまえば、あとは前に進むのは簡単だった。ダルマが触れた背中がほのかに熱を持っていた。



「さっそく翌日から一緒に巡回コースを回った。移動販売を始めた当初は、コースも決めずに走っていたらしい。だが次はいつ来るのかと訊かれるようになり、自然と巡回コースが作られていった。道路は通れるようになって、その両脇にはがれきや土砂が堆積したままの道が多く、復興なんて夢のまた夢だと感じてしまう。そのことを口にする、助手席に座るダルマは事も無げに言った。

「毎日通っているけど、少しずつ前に進んでいるよ。一日一歩ずつだ。そうすれば一年で三百六十五歩も進むんだから」

「いやいや、」も「じゃなくて」だった三百六十五歩だろ。復興まで何歩必要だと思ってるんだ。俺が黙っていると、見透かされたように「どうせ復興なんて無理だと諦めてるんだろ」とダルマが言い、俺は答えずに窮した。

「お前は昔からクールな奴だったよな。それが大人っぽく見えて、正直、ちよつとカッコいいなって思った時もあつた。でもさ、見ているとどかしくもあつたんだよ」

「もどかしい？」

「ああ。無駄なことは一切しない。ドライすぎるといふかさ。例えば、野球で守備の練習のとき、打球に追いつけないって思ったら、絶対に飛びつかなかつたんだ。それはそれで正解だよ。だってどうせ捕れないんだから。でもさ、あれだ、ただ青春ごっこで飛びついているわけじゃないんだぜ」

「どうかな。高校野球ってそうするもんだらうっていう空気が俺は嫌だったけど」

「そう言うて、俺はハンドルを握りながらチラッとダルマを見た。

「違っよ。今は飛びついて取れなくても、それは次につながってるんだよ。だんだんと反応が速くなり、飛び距離も伸びて、いつか本当に捕れる日が来るんだよ」

次号へ続く

※この内容は若手日報社の許諾を得て、北の文学第84号より転載しています。

お知らせ

メディケアプラザ中央通りからの

4月から土曜日が休診になります！

都合により、クリニックは4月から土曜日が休診になります。土曜日に通院していた患者様にはご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。平日へ予約を変更できますのでお申しつけください。

	月	火	水	木	金	土
午前	内科 南	内科 南	内科 南	内科 南	内科 (呼吸器内科) 小西	休
午後	内科 / 糖尿病内科 南 / 川村	内科 南	内科 (脳神経外科) 關	内科 (呼吸器内科) 古和田	内科 (呼吸器内科) (禁煙外来) 小西	診

受付時間 月～金曜日 8時30分～11時30分 14時00分～17時00分



6月から通所リハビリの営業日が変わります！

6月から営業日が下記のように変わります。

現行:火曜日～土曜日 ⇒ **6月:月曜日～金曜日**
土曜日のご利用者様には大変ご迷惑をお掛けしますがよろしくお願い申し上げます。

協力医療機関になりました！

メディケアプラザ中央通りクリニックは、就労継続支援B型事業所のグローポイントと、協力医療機関の契約を締結しました。



代表の斉藤公太さん

就労継続支援B型事業所とは、障害や病気を理由に一般企業での就労が難しい方を対象に、就労の機会や生産活動の場を提供する福祉サービスです。その中でグローポイントの特色としては、医療・福祉の専門職を配置しており、一般就労を目指す事業所だということです。

先日事業所にお邪魔させていただきました。4月1日から開所のため、現在はまだ準備中で、室内はものが少ないですが、そのかわり、夢や希望で溢れた空間となっていました。当クリニックでは医療の面でサポートをしていきたいと考えております。



◆ 編集後記 ◆

▶日本列島がWBCで盛り上がりを見せています（3月12日現在）。メジャーリーガーはさすが！という活躍をみせ、日本は1次リーグを4連勝で1位突破しました。岩手出身の大谷翔平選手はここまで2本塁打を打ち、チームを牽引しています。大谷選手の戦力といえばその並外れたパワーです。しかしプロ野球入団当初は線の細いしなやかな印象の選手でした。一朝一夕であのパワーを身につけたわけではなく、日々トレーニングの賜物でしょう。▶今号では生活習慣病として代表的な高血圧、脂質異常症、糖尿病を取り上げました。読んで字のごとく、これらの病気も一朝一夕になるものではなく、長年の生活習慣によって引き起こされるものです。クリニックでは皆様の一助になれるよう、お手伝いをしていきたいと考えております。

(中村)

メディケアプラザ中央通り

〒020-0021 岩手県盛岡市中央通り3丁目16-23

◆ クリニック TEL: 019-654-3781 FAX: 019-653-1355

◆ 介護事業 居宅介護支援事業所・通所リハビリテーション・訪問リハビリテーション

TEL: 019-654-3782 FAX: 019-654-3783

<https://www.mpcyuo.jp>

