

謹賀新年

平成としては最後の年になります
が、皆様お健やかに新年をお迎えの
ことと存じます。

福島市は昨年暮れの28日から30
日にかけて予想外の大雪に見舞われ
ました。30日の午前8時には積雪が
42cmとなり、観測史上、12月としては
昭和45（1970）年と最多タイの
記録になりました。連日の雪かきや
車庫の雪下ろしが大変でした。幸い
元旦の朝は美しい青空となり、毎年恒例の初日の出の写真もバッチリ
で、今年1年の平穏無事を祈願いたしました。

昨年の漢字は「災」（さい／わざい）でした。前号（50号）でも述べ
ましたが、日本列島は、北海道、大阪、島根での地震、西日本豪雨、台
風21号、24号の直撃そして記録的な夏の猛暑など多くの災害に見舞
われました。スポーツ界でのパワハラや大学不正入試問題などは人災で
した。一昨年の漢字は北朝鮮の「北」でイメージの悪い字が2年続き
ました。新しい年号となる今年には明るい漢字が期待されます。

そんな平成30年でしたが明るい話題もありました。ベールス以来
の二刀流選手として脚光を浴びたメジャーリーグ・エンゼルスの大谷祥
平選手は右ひじの故障でシーズン後半は打者でのプレーになりました
が、投手としては4勝2敗、防御率3.31、打者としては104試合で
打率.285、22本塁打、61打点の活躍でアメリカ新人王に輝き、そし
て日本では日本プロスポーツ大賞を受賞いたしました。その後肘の手術
を受けたため、今年は投手としての出場は難しそうですが、すべてに規
格外の選手ですので、今年の活躍も楽しみです。

そして国民栄誉賞、日本スポーツ賞（グランプリ）が授与されたフィ
ギュアスケートの羽生結弦選手。昨年2月の冬季オリンピック、平昌

2ページに続く



院長より一言

サルコペニアとフレイル

サルコペニアとは、加齢や病気により筋肉量が低下した状態で、フレイルは健常と要介護状態の中間の状態を表す言葉です。いずれも健康長寿を実現するためのキーワードで、これを防ぐのが若いころからの生活習慣です。筋肉の減少は40代より少しずつ起こっており、加齢とともに体重が減ったり、歩く速度が遅くなったりするのはこのためです。身体能力が衰え、着替えや、日常の動作が困難になり、転倒や骨折などの危険性が高まります。サルコペニアの簡単なチェック方法として「指輪っかテスト」があります。椅子に座り、両足を床につけて前かがみになり、利き足でない方のふくらはぎの一番太いところを、両手の親指と人さし指で囲みます。指先どうしがつかず、ふくらはぎを囲めない場合、サルコペニアの可能性はほとんどなく、指先どうしがついてふくらはぎと指の間に隙間ができる場合はサルコペニアの兆候ありと考えます。

サルコペニアとフレイルを予防するには「栄養」「運動」「社会参加」が重要です。肉などのタンパク質をしっかりと食べ、できるだけ歩き、ほどほどに筋トレも取り入れ、そして文化活動や地域活動に参加することなどを心がけることです。今年こそ無理なく実践してみましょ。

さもないと、『ポーっと生きてんじゃねーよ!』って、チコちゃんに叱られますよ。

(ピョンチャン)大会のけがを克服しての圧巻の演技は多くの人に感動と勇気を与えてくれました。素晴らしい精神力を感じました。若い力はすごいです。

最近ではスポーツ界だけではなく、いろいろな分野での20代そして10代の若者の活躍が目立ちます。気後れせずに自分の可能性に挑戦する姿、精神力にはむしろ驚きを越えて感動さえ覚えます。これからも暖かい気持ちで応援しましょう。

一方、ノーベル医学生理学受賞の本庶佑先生。嬉しいニュースでした。羽織はかまでの授賞式には日本人として晴れがましく、共感を覚えましたが、研究者としての姿勢、志、そして発言には品格を感じました。ゴルフをこの上なく愛されているのいいですね。エイジシュートが目標とか。高齢者は頑張らねばなりません！

今年は年号が変わりますが岩谷医院の医療姿勢は変わりません。患者さんに『来てよかった』と感じていただけるようスタッフ一同頑張ります。今年もよろしくお願い申し上げます。

患者さんからの寄稿

「金足農逆転サヨナラ2点スクイズプレー」から学ぶこと

福島市松川町 渡邊武房さん

早いものであれから年も改まり、全国高校野球大会は101回大会の年となった。しかし今もって、100回大会の準々決勝の一戦「金足農対近江」の2

点スクイズプレーを忘れることができない。思い出すと胸を熱くし、いくつかの教えを学んでいる。

その時のプレーはこうだった。

1-2の9回裏、金足農の無

死満塁時に斎藤が三塁前に絶妙のバントを転がし、三走高橋が生還し、三塁手が一塁に送球の間、さらに二走菊地彪が本塁へヘッドスライディングして、逆転サヨナラ勝ちを収めたのであった。

斎藤選手は、打撃練習の8割をバントに費やし、状況に応じて10種類を打ち分け、「満塁なら三塁手に捕らせる」技をもつという。そこからは「練習を重ねて一芸の士たれ」ということを学んでいる。

菊地彪選手は、二遊間の前進守備を見て「いける」と判断し、俊足を生かし激走した。監督は「本塁近くに来たときに気付いた」と驚く。そこから学ぶべきことは、「状況判断よく特長を生かせ」ということだろう。

近江の三塁手も一塁手もキャッチャーも、正しく捕球し送球していた。相手ミスでホームインできたわけではなかった。それは「守備の定石」を働いたものだったと言える。金足のセンスが勝利をもたらしたのだ。「センスを磨けば、新しいことができる」ことを気付かせてくれる。

*私もあのシーンはテレビで見えていて鳥肌が立ちました。間一髪のプレーをものにするのはやはり練習ですね(院長)



川柳箱より(短歌、俳句、川柳、詩など)

蒲倉琴子さん(福島市松川町)

俳句

万象をひとしく照らす大初日
野施行の飯粒撒くや庭の角
大空の底ひに薺摘みにけり
雑木山崩れ窯あり梅探る
岩谷医院風除室にて

盆栽や日の脚見せて冬浅し
*新年にふさわしい句もいただきました。今年もよろしく願います(院長)

川柳

亀岡さだおさん(福島市天神町)

軀病み共に励ました友施設
大和魂をモンゴル人には解せない
張り差して勝った千勝褒められず
横審の注意も上の空これ横綱
会話にも背中も丸く一徹者
東北の絆で生きるわらじ祭り
*亀岡さんには辛口の川柳を今年もよろしく願っています。(院長)

【特別掲載】

俳句

西坂尚陽句画集(前号および前々号参照)より

わが魂の余白澄ゆく初茜
頭は枯野焰をかきたつる霜夜の月
寒燈の白く冥想古にかへる
願る歳月浄く露万朵

*味わい深い句の数々、ありがとうございます。今年の元旦はまさに初茜でした(院長)

式年遷宮におもう

岩谷医院 岩谷文夫

早いもので、医院を開業して今年は12年目になります。何とかこれまで無事にやってこれたのは内科医である妻の協力が一番と考えておりますが、スタッフを始め多くの方の支えがあつてのことと感謝しております。特に信心深いというわけではないのですが、開業の前の年(平成13年)には、伊勢神宮そして猿田彦神社への参拝も行い、平成19年の8月には家族旅行も兼ね伊勢に行き、両神社にもお礼参りをいたしました。何となく身近な存在になった伊勢神宮ですが、今年は62回目の式年遷宮の年にあたります。20年に一度行われますので、1300年以上にわたって繰り返されている、他に例を見ない驚きの祭事です。

内宮、外宮で代表される社殿は勿論、祭器具類や御装束、神宝類すべてが新しく作り直され、10月2日には最も重要な祭儀となる御神体を旧正殿から新正殿に遷す深夜の祭儀の遷御が行われます。社殿を建てる用材には何千本もの檜が使われ、御正殿は丸い円柱が特徴の唯一神明造りで建てられます。伝統を受け継ぎ、熟練の技を持った宮大工をもつてしても全く同じものを作る難しさは特別だそうで、最後は手作業になるとのことです。また、新たに調整する御装束神宝は2000点近くに及び、工芸家は人間国宝をはじめ当代の名匠や若手の工芸家など延べ2

000人ぐらがかかわることです。まさに20年かけて繰り返し行われる大事業です。

毎年春に種をまき、秋に収穫する稲作への感謝、あらゆる自然における神への感謝が祭りの根底にあり、毎年の感謝を大きくして20年に一度執り行うのが伊勢神宮の式年遷宮とのことです。奈良時代の養老律令に穀物の貯蔵の決まりが定められていて、刈り取ったばかりの稲(とう)や粃(もみ)のままの米などは9年間を貯蔵年限として、そして、飯(いい)を乾した糲(ほしい)は20年間貯蔵とあるそうです。式年遷宮の20年はこの稲穀の最長年限から来たものとも考えられているようです。1300年にわたって20年ごとに行われてきた式年遷宮。限りある命の人間が、万物に存在する神への感謝を繰り返し行うことで永遠へと結びつける。そんな思いも込められているのかもしれない。

こんなことを思いながら現実をみると、原発事故や、トンネルの天井の崩落事故などにもみられるように合理性や便利さを追求するあまり、人間の能力には限りがあることを忘れ、その時のための備えを忘れていることがあまりに多いような気がします。1300年も前から引き継がれてきた式年遷宮の繰り返し返しの美学は現代社会においてこそ学ぶべき先人の心かもしれません。

参考資料…雑誌「サライ」2013年5月号「式年遷宮を見る・知る 学ぶ」

*この文章は平成25年に福島医科大学心臓血管外科同窓会誌第24号に掲載されたものです。

偶然でしょうか？ 本号校正中の1月10日(木)にNHK・

平成30年(2018年)第29回

「サラリーマン川柳コンクール」より

- 第1位 退職金 もらった瞬間 妻ドローン
- 第2位 じいちゃんが 建てても孫はばあちゃんち
- 第3位 キミだけは オレのものだよ マイナンバー
- 第4位 娘来て 「誰もいないの？」 オレいるよ
- 第5位 福沢を 崩した途端 去る野口

*思わず顔が緩むいずれも秀作ですね(院長)

BSプレミアム「プレミアムカフェ」という番組で、平成25年に初回放映された「伊勢神宮、受け継がれるところとかたち」が再放送されました。番組を通じて流れている遷宮にかける多くの人々の人生をかけた思いに改めて感動をおぼえました。式年遷宮が無事終了した伊勢神宮にまた行ってみたいとなりました。(院長)



医院からのお知らせ



クリスマスツリーを見逃した方へのサービス

昨年12月は恒例のクリスマスツリーを飾ったのが遅かったために見逃した方が多かったようです。スタッフと一緒にオナメントを吊るし、電球をLEDにした今年のツリーは一段と素敵でした。

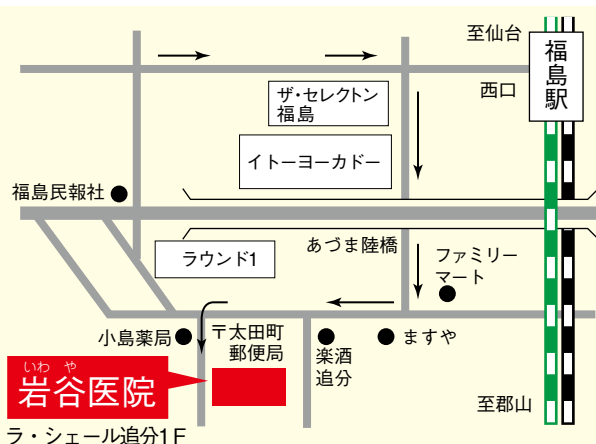
絵画 福島市矢剣町 丹治絹葉さん

第86回福島県美術協会展 平成30年11月9日～
(とうほう・みんなの文化センターにて開催)

福島県美術協会賞



*素晴らしいの一言です。丹治さんの才能に脱帽です。(院長)



【福島駅西口より 徒歩7分】

〒960-8068 福島市太田町17-27ラ・シェール追分1F
でんわ 024-528-7770 / FAX 024-528-7780

★診療時間(予約の方が優先されます)

平日(木曜日を除く)は 午前9時～12時 午後2時～5時30分
土曜日は 午前9時～午後2時(昼休みなしで診療いたします)
休診日は 日曜日・祝祭日・木曜日

★診療項目

内科疾患・循環器疾患・動脈疾患・先天性心疾患・人工弁管理・ペースメーカー管理・人工血管管理・基本検診・健康スポーツメディカルチェック など

患者さんのコーナー

「盆栽コレクション」 福島市矢剣町 Mさん

*ついに風除室の盆栽から蒲倉さんの一句が生まれました(2頁参照)。丹精込めた数々の作品のたたずまいはまさにMさんの人生です。(院長)



ヒメリンゴ冬茜

十月桜

ローヤ柿

ツミ



深山海道キヅミ

十月桜

ローヤ柿

マユハケオモト

雪のガーデンK&Fより



平成30年12月30日の大雪



雪もほどほどならステキですが…。

あ と が き

今年の初日の出はまぶしかったです。平成最後の年となった51号ですが、新しい年号では1号になります。皆様にとって幸せな1年になりますよう祈念いたします。

患者さんとの会話の中では、病気とは別の思いがけない出会いがあります。今回の絵画を掲載させていただいた丹治さんもその一人ですね。今年もたくさんの出会いを期待しています。

