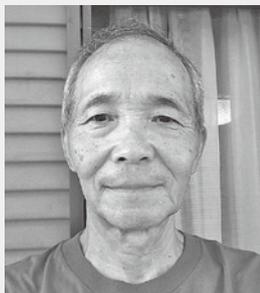


ふれあい通信



たかやす
横田 尚恭 ●湯沢出身
●神奈川支部

心に残る恩師の言葉

私は失敗した時や行き詰まった時に必ず頭に浮かぶ言葉があります。夏井中学3年生の夏、高校受験の夏期講習の時、希望の進学校の話で「いくら頑張ってもどうせ…」とだれかが発言。いつもは温厚な本多先生が烈火のごとく「限界までやったのか、やりもしないで」と叱りました。「心に壁を作らないで」と教えてくれたと思います。

会社に勤めてから、行き詰まった時にはこの言葉が頭に浮かび、より深く考えて活路を見出すことがたびたびでした。

会社をリタイアしてから始めたランニングと合

唱。ランニングは丹沢湖ハーフマラソンで2時間切り、合唱は年末にベートーベンの第九合唱を目標にしています。71歳になりましたが、この目標が毎日の生活の柱となり楽しく過ごしています。ランニングと合唱に参加するきっかけは田園調布辺りで育った同い年の友人です。彼がオペラの「ラ・ボエーム」や第九合唱に挑戦、基礎体力作りでランニングにも取り組む姿をみて触発され始めました。長距離ランニングなどできる訳がない、ドイツ語で唄えるのは特別な人と思っていましたが、私よりカラオケが下手くそな、どうってことはない同い年の友人ができたのです。2つとも心の壁でした。ランニングは5km、10km、ハーフマラソンと距離が伸び、ドイツ語で唄えるようになると同じ練習方法で大好きな歌手の歌を英語、イタリア語、スペイン語で唄える曲が増えました。筋肉は何歳からでも鍛えられると言いますが、脳も同様に鍛えられると実感しています。脳にある側坐核そくざかくという組織は前向きに行動すると疲れや痛みを和らげてくれるそうです。ランニング中に起こる痛みがいつの間になくなっていることがよくあります。最近の研究でそれは側坐核の働きと解ったそうです。

心に壁を作らず、楽しそうと思っただけでまず挑戦、脳の側坐核さんの助けを借りて人生を楽しもうと思います。本多先生ありがとう。

後期高齢医療からのお知らせ ～ 歯科口腔健康診査を実施します ～

後期高齢者医療被保険者の皆さんの歯科健康保持および疾病予防などのため、平成30年度は下記のとおり歯科健診を実施しています。歯の健康は、口腔状態の悪化による歯周病予防や嚙む力の低下による誤嚥性肺炎予防のために大変重要です。

まだ受診されていない方は、この機会に歯科健診を受診しましょう。

◆対象者

福島県後期高齢者医療の被保険者で、昭和17年4月2日から昭和18年4月1日までに生まれた方（前年度中に75歳に到達した方）

◆健診項目

問診、歯（義歯）、咬合、歯周組織、えん下の状態など

◆健診費用 無料（1人1回限り）

◆健診期間

11月30日⑤まで

◆留意事項

- ①対象歯科医院で実施しますので、詳しくは5月下旬に対象者へ配布された案内状をご覧ください。
- ②東日本大震災により避難されている方も避難先で受診できる場合があります。
- ③長期入院されている方や介護施設へ入所されている方は対象外となる場合があります。

⑤福島県後期高齢者医療広域連合

☎024-528-9024