

健康交差点

企画:日本医師会
No. 2

健康交差点では、
皆さんからの
ご意見・ご要望を
お待ちしております。

日本医師会
「健康交差点」

〒113-8621 東京都文京区本駒込2-28-16
FAX: 03-3946-6295
Eメール: kousaten@po.med.or.jp

ストレスのない一日を

織作峰子 (写真家)



写

真家という職業は、感性もさることながら、それを上回る体力が必要な仕事である。幸い、学生時代陸上部で鍛えていたため、三十代前半までは何とかこなしたものの、後半に入ったころ、二十キロ近い機材をいつも通り、無意識に持ち上げた瞬間、ぎっくり腰になってしまった。つまり、まだ、残っていると思っていた体力という貯金が、すっかりなくなってしまったということだった。

その日以来、私は、体力をつけるということを目的に毎晩ジムへ通うことにした。そろそろ七年目になるが、時間のない日は、サウナに入るだけ。という時もあるが、一日のストレスを次の日に持ち越さない最良の方法とと思っている。体内の塩分が流出し過ぎて低血圧にならないように注意を必要とする時もあるが、身も心も爽快になり、深い眠りに入れることも魅力だ。あとは、体を冷やさないように気を付けていることくらいだろうか。年齢とともに、健康の大切さを、ひしひしと感じる今日このごろである。



日本医師会ホームページでもご覧いただけます。 <http://www.med.or.jp/kousaten/>



高齢者の自己負担が変わります。

十月一日から、七十歳以上の高齢者が、医療機関の窓口で支払う医療費の自己負担額が変わります。医療機関に行くと、「毎回」かった医療費の一分を支払わなければなりません。

高齢者にとっては大変な負担増ですが、一定以上に収入があると、負担額はさらに高くなります。例えば、高齢者夫婦の場合、年金などの収入が二人合わせて年間六百三十七万円以上あると、自己負担は二割となります。

ご不明な点は、お気軽におたずねください。