

健康交差点

企画: 日本医師会
No. 49

釣り、エアロビ、そして健康

ささき いさお (歌手・俳優・声優)

小

学生の頃は健康優良児だった。体も大きく、成績も良かったが、体育と音楽は大の苦手だった。ところが、十七歳の時、たまたま出場した、のど自慢大会で鐘が鳴り響き、「和製プレスリー」と呼ばれたのがきっかけで、プロ歌手としてデビュー、映画にも出演するようになった。いった。

今年でデビュー四十五周年になるが、長

年、ゲストで出演した釣り番組は、趣味と実益と健康づくりを兼ね備えていて、数々の楽しい思い出がある。今でも河口湖には時々行くが、釣り名人の故西山徹さん直伝のフライ・フィッシングでブルーギル釣りを楽しみ、釣った魚は自分で料理して食べている。

声や芝居のためにも、食べ過ぎ、飲み過ぎはしないこと、太らないことに気をつけている。週に二回は、妻とスポーツクラブのエアロビクスに通い、たまりやすい水分を汗として流している。呼吸と全身運動によって、声は以前よりも、むしろ出るようになっていく。



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-Mail: kousaten@po.med.or.jp

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/>

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います。医療に関する川柳も募集しています。

介護保険制度の仕組み



介護保険制度は、現在、施行から五年を目標とした制度全般の見直しが行われており、来年四月から新制度で再出発することになります。

見直しの中心は「予防重視型システム」への転換です。これは、総合的な介護予防システムの確立が目的で、責任主体は市町村になる予定です。

具体的には、要支援・要介護1の軽度者を対象とし、新たに予防給付をつくるなど、明るく活力ある超高齢社会を目指して、実施に向けた議論が進められています。

待合室に掲示してください。