

健康交差点

企画: 日本医師会
No. 25

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。

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

言葉の力、心の波動

水野 真紀 (女優)

「き

ちんとしたものを食べているの？」

今年、米寿を迎える祖母に会えば、

必ず聞かれる。

“きちんとしたもの”の定義は人それぞれ違うだろう。

さしずめわが家では、“体に良い、良いとされるもの”といったところか。

祖母のこんな言葉を聞くと、「忙しい私の身を案じてくれているのだな」と感じ、

食材選びの一つ一つが真剣勝負(!?)となる。そして、“きちんとしていそ

うな”お弁当を作り、仕事場へ向かう。その甲斐あってか、今日も心身共に元気で働いている。

大切な人が自分を気にかけてくれている。そう思うだけで、人間はより良い

自分であろうと、前進していけるのではないだろうか。

まずは、家族に友人に声をかけてみる。そんな、ちょっとした言葉の力、心の

波動が大きく広がって、皆の心身の健康に繋がっていくような気がする。



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/>

強い味方の「かかりつけ医」

「かかりつけ医」で「かかりつけ医」に相談して、適切な病院や専門の医師を紹介してもらってください。

日常的によくある病気やけがなど、健康に関することは何でも相談できる医師が「かかりつけ医」です。いざというとき



きに備えて「かかりつけ医」を持つことが大切です。

待合室に掲示し、患者さんにお見せください。