

健康交差点

企画：日本医師会
No. 48

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

頭心身のトレーニング

古谷 徹 (声優)



台 本からさまざまな情報を読み取り、演出家の意図を的確に判断し、スタッフに自分自身を営業するためには、頭のトレーニングが必要だ。パソコン歴は二十年になるが、趣味であるプログラミングをする時は、左脳をフル活用している。

一瞬にして涙を流すほどの豊かな感性を維持するには、心のトレーニング。小説、映画、音楽などの名作に触れ、沸き上がる感情をストレートに出すことを心がける。

迫力のある良い声のヒーローを演じるには、身体のトレーニングが不可欠。自室には三種類の筋力アップ用マシンがあり、二日に一時間の割合で汗を流す。

夏は心身ともにリフレッシュのため、別荘に行き、ウインドサーフィン、テニス、乗馬などをして長期休暇を楽しむ。自然のエネルギーを全身で吸

収し、充電することによって、ストレスの溜まる仕事も余裕を持ってこなせるようになる。頭心身のトレーニングは、いつまでもヒーロー声優でありたいからだ。もちろん、年に一回の健康診断は、三十歳から欠かさず続けている。

介護保険制度の仕組み



介護サービスは、加齢による病気等により、介護や日常生活の支援が必要となった人について、自立した生活が営めるように、保健・医療・福祉サービスが総合的・一体的に提供されるものです。受けられるサービスの種類は、在宅サービス、自宅を訪問するサービス、日帰りで通うサービス、短期入所するサービス、福祉用具貸与・住宅改修サービスと施設サービス（介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護療養型医療施設）に大きく二分されます。介護保険サービスを利用した場合、費用の割を利用者が負担します。ただし、一割負担が一定額を超えた場合は、申請すると、払い戻しされます。

待合室に掲示してください。