



そうです。逆に言う
と、その根拠は
…きりがいいから
ということでしょう

うか。つまり、科学的根拠ではなかつたということですよ。

最近では、科学的評価もされていて、一日1万歩は多すぎるそうです。いくつものデータが出ていますが、一日8千歩、そのうち中等度の負荷をかけた歩行が20分というものがあっているかなと思います。中等度というのは「なんとか会話ができる程度」の速歩きだそうです。

何でもかんでも多く運動すればよいというわけではありません。若い時はともかく、一定以上の年齢になると負担過剰で体に悪影響を及ぼすこともあります。今の自分にとっての適切な運動量を知ることが重要で

すね。

タバマチフォーラム

昨年から「最期まで口から食べられる街づくりフォーラム全国大会」(略してタバマチフォーラム)というものを開催しています。最期まで口から食べたいと願っていても医療者の無知や食に対する意識が低さから禁食される方がいっぱいいるんです。僕たちはそういう方を多く見ってきましたが、医療者が変わることはないんです。だとしたら、市民の声としてそういう街づくりをしていかなと何も変わらないんです。そこで昨年からのフォーラムを始めました。

今年は福井県高浜から医療と街づくりを実践されている井階先生、秋

田から地方での食支援を考え実践されている小菅先生の基調講演があります。そしてホスピス医の大井先生をコーディネーターに、「最期まで口から食べるという最期とはいつなのか」ということをテーマにディスカッションしたいと思っています。実際に家族が病気になったり高齢になつたりして食の問題が出た時、周囲はどう考えればいいのか。その答えがここにあると思います。

実は、今年は市民向けに無料招待券を用意しました。数に限りはありますが、参加ご希望の方はお申し付けください。診療室に用意してあります。

日時 9月2日(日) 10時〜
場所 東京富士大学二上講堂