

ごとう通信

第 240 号

令和 2 年 12 月 1 日

もう年末なんですね！人間の営みとは関係なく時は過ぎていきます。

今年はオリンピックなど、楽しみなイベントがあっただけに喪失感は大きいですね。この時期、例年だとクリスマス飾りつけがきれいに映えるのですが、今年は少ないように感じます。まあ、そのような場所に行かないだけかもしれません。

さすがに来年も同じ状況がずっと続くとは思えないので、気持ちを切り替えて来年に臨みたいですね。

実は今年初め、12月には久々にハワイ



のホノルルマラソンに挑戦しようと思っていました。今年冬の予定もその時期を外してしました。ところが走ることもままならず、3月以降まったく走れて

いません。とにかくマスクをして走るのがつらいんです。しかもホノルルマラソン自体も中止に。そこで来年の目標は、あらためてホノルルマラソンへ！走力どころか体力も落ちている自覚があります。今から少しずつ始めようかと思えます。

さて、毎年恒例ですが12月1日はふれあい歯科ごとうの開業記念日です。これから18年目が始まりです。過ぎてしまうとあっという間ですが、17年って長いですね。外来のカルテを見ていると10年以上のお付き合いになった方も多数いました。改めて、ありがたいことです。1

8年目だから何かということはないのですが、これまで通り、誠実に日々送っていかうと思えます。これからもよろしくお願いいたします。

フレイル

皆さんはフレイルという言葉を知っていますか？これは高齢者に用いられる言葉ですが、健康な方と要介護状態の間を指す言葉です。とても元気な高齢者が、徐々に活動量が減ってしまい、最後は寝たきりになってしまふことがあります。この活動量が減ってしまった状態をフレイル（虚弱）と呼びます。このフレイルの時期に適切にケアをすれば健康状態に戻れると言われています。このフレイルのチェック項目はい