

ごとう通信

第 300 号

令和7年12月1日

まあ、こんな日が来てしまいました。12月1日、「ふれあい歯科」とう「開業日で丸22年、「ごとう通信」今号で通算300号、そして五島朋幸は誕生日で60歳。何ともキリのいいことになりました。

開業日の2003年12月1日、さあこれから、という日だというのに冷たい雨。今でこそ多くの方の名前でうまっている外来のアポイント表は真っ白。診療室は開いているけど、誰を待っているのかもよくわかりませんでした。めっちゃくちゃ悪いスタートなはずなのに、なぜか自信がありました。こういう

根拠のない自信が私の原動力だということにはわかっています。

あれから22年。人間でいうと大学4年生ですから、あの時生まれたお子さんたちが社会人になる年齢です。当院の患者さん登録は7500名を超えました。そして長く通っていたいている方には本当に感謝です。当院が続く限り責任を持ってケアを続けていきたいと思っています。

さて、全く自覚のない60歳。おそらく身体に何の異常もないことが一番の要因だと思います。さすがに視力低下は感じますが、肉体的な不調は感じません。逆に、昨年くらいから生まれて初めて身体のケアをするようになり、ここ10年で今が一番調子良いくらいです。

今年になって主に心がけていたの

は、運動と栄養。運動と言っても激しいトレーニングを加えたわけではありません。私の自宅



マンションは5階なのですが、今年になってほとんどエレベーターを使っていません。自宅以外の階段昇りを含めると、毎日平均20階分くらい昇っていると思います。

また、この「ごとう通信」でも何度かお話してきた「腸活」の実践も大きいかもしれません。これまでサプリなど全く関心なかったのですが、今年の夏から朝のルーチンとしてソイプロテイン（タンパク質）、乳酸菌、そしてビタミンDを飲むようになった。現在まで（約3ヶ月）の結果として、体重3キロ減少、筋肉量アップ、体脂肪率減少、そして基礎代謝量アップ。まずまず思い描

