

人間は生まれてから「這^はば立て、立てば歩めの親心」のこゝろを過ぎのごとく、だいたい1歳を迎える頃から歩き始め、生涯、歩き続けなければなりません。

若い頃は男性も女性も、健康に気を使うことが少ないように思います。しかし、40歳で介護保険の被保険者になり、前期高齢者となる65歳で老人の仲間入りをし、75歳で後期高齢者と年を重ねていきます。

この時期には積み上げられた豊富な経験がもたらす喜び

技あり！

ほねつぎの

健康術

42



健康寿命を延ばすために

もありませんが、半面、若いからの体の不安に悩まされることも少なくないようです。

「一生現役」「一生青春」を達成するために寝たきりは回避したいものです。寝たきりにならないためには、まず病気やけがに気を付けましょう。

接骨院や整骨院を開業している柔道整復師のところに、骨折や脱臼、捻挫、打撲などのけがをされた患者さんが来院します。けがの治療の目的は3つあります。

- 一に早く治すこと。二に治るまでの間、痛くないこと。
- 三に治った後は当たり前前に動けること、です。このように柔道整復師は「健康寿命」にも微力を注いでいます。

人間の寿命は125歳までという説がありますが、大事なことは一生涯、自分で食事や入浴、排泄^{はいせつ}などができることです。普段から健康維持のため活動的に生活されることをお勧めいたします。

(村上英一)

次回は2月13日掲載予定