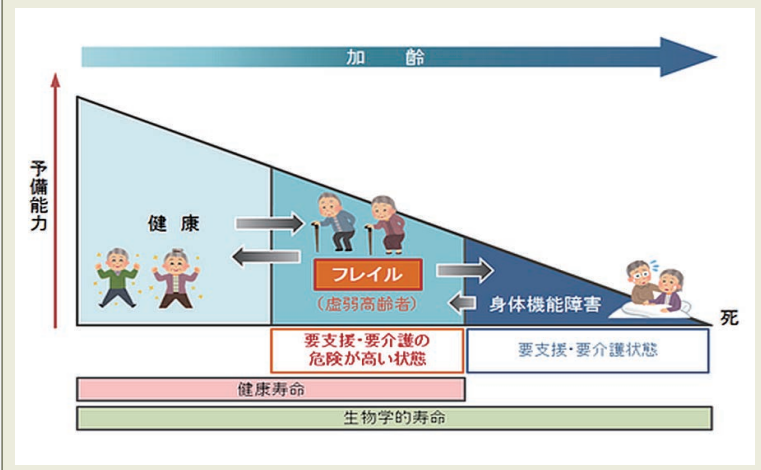
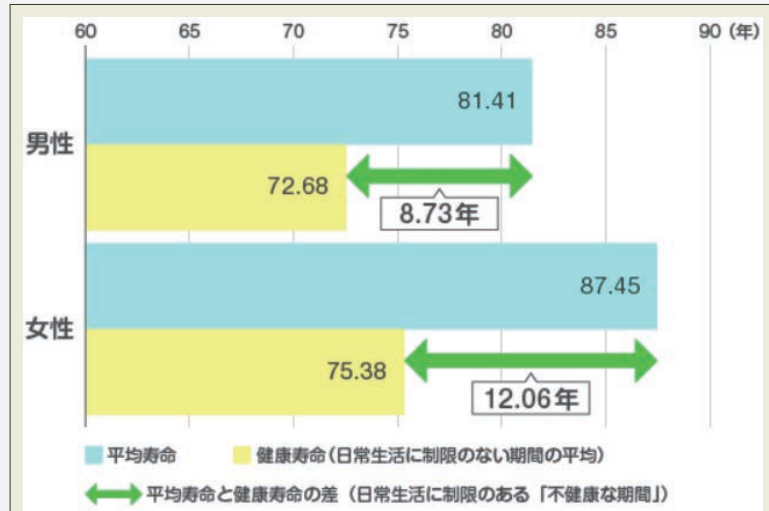


# えんめい短期大学で講演しました！

9月18日水曜日、八日市コミュニティセンターで開催された八日市地区高齢者学級「えんめい短期大学」に横田所長が参加し、「健康寿命を延ばすためにできること」のテーマでお話ししました。

平均寿命から介護状態の期間を差し引いた期間である「健康寿命」は、男性で72.68歳、女性で75.38歳です。(令和元年)

要支援・要介護状態はもちろん、その一歩手前であるフレイル(虚弱)状態にならないためにできることについて、クイズ形式でお話ししました。



## 診療所ホームページはこちら ▶

診療所だよりのバックナンバーや診療所からのお知らせ等を掲載しておりますので是非ご覧ください。

▶ <https://aito-clinic.com/>



### 故事・ことわざで脳トレ!

- ① 庭木の手入れの方法の教え ..... ○切る馬鹿、○切らぬ馬鹿
- ② 苦勞して勉學に勵んだ成果 ..... ○○の功
- ③ かかわった以上、途中で手を引くわけにはいかないたとえ ..... 乗りかかった○
- ④ 立身出世への難しい関門のたとえ ..... ○○門

### 故事・ことわざで脳トレ!の答え

- ① 桜切る馬鹿、梅切らぬ馬鹿  
桜は枝を切ると腐りやすく、梅は枝を適度に切らないと花が咲かなくなる
- ② 蛍雪(けいせつ)の功  
「蛍の光、窓の雪」で有名ですね
- ③ 乗りかかった船  
いったん岸を離れた船からは、途中で降りることができない
- ④ 登竜門(とうりゅうもん)  
中国の黄河上流にある竜門は激しい急流で、登りきった鯉は竜になるという伝説から生まれた言葉

### 編集後記

週に1回だけの運動以外は携帯を触ってガラガラ生活。「歩くよりも腹筋するよりも効果的な運動」との触れ込みの動画が流れてきたので毎日するようになりました。何カ月で効果が出るのか楽しみです。(K.Y.)