

ご近所の お医者さん

□
749
□

かわもと医院長 **河本英恵さん** 一大阪市旭区

読書のすゝめ

還暦を過ぎ、医師として多くの患者さんと接する中で、私は改めて「文字を読むこと」の大切さを感じています。読む習慣のある方は、年齢を重ねても考え方が柔らかく、イキイキしておられるように思います。

年齢とと

もに、健康
や薬のこ
と、家族や

社会制度など生活に関わる情報は変化していきます。自分のことを自分で守るためには、正しい情報を読み、理解する力がとても大切になります。人任せにするのではなく、「自分の目で確



人生を豊かに彩る

かめる」その姿勢が重要だと思えます。また、読書は脳にとって良い刺激になります。文字を追いつ、内容を考え、想像する。その時間は、静かな脳の筋トレのようなものです。日ごろから本や新聞を読んでいる方は、診察室での

文章の一つひとつが深く心に届きます。年齢を重ねてからの読書は、何かを競うためのものではなく、自分を大切にするための時間です。

私は最近、書店で立ち読みして気に入った絵本を、クリニックの待合室に置いてあります。絵本は子どものためだけにでなく、大人の心にも静かな力を与えてくれます。短い言葉とシンプルで

色鮮やかな
絵だからこ
そ、忙しい
日常の中で

会話がはっきりしていて理解も早い印象があります。読むことは、心と頭の若さを保つ助けになるのだと思います。

そしてもう一つ、読書には「心を整える力」があります。忙しい毎日の中で、ほんの少し、たった3分でも、文字と向き合う時間は、自分だけの静か

でゆとりのあるzeitakuなひとときです。物語に共感したり、言葉に励まされたり。年齢を重ねた今だからこそ、

これを読んでくださったあなた！
読書はこれからのあなたの人生を、より豊かにしてくれると私は信じています。

(府医師会広報委員会委員)