

平成も終わりの今年、堺市女医会設立70周年を迎えることになりました。今、その準備の為に担当の先生方は大忙しです。先輩女医の皆さん方の思いやバイタリティはすごいもので、圧倒されることしばしばです。女性の地位や働き方もずいぶん変わってきました。以前に比べて門戸は広がったとは言うものの、まだまだ女性の仕事が認められていないことを思い知らされたのが、先日の医大入試選考問題でした。女性活躍、働き方改革云々

と言いながら、「解決策はそこだったのか!」と残念な思いです。

さて、話はちょっとそれてしまいましたが、女子会の話も3回目となりました。安倍内閣も3選されましたし、3回目まではありかなと思っています。話題には事欠かない私達の話も、妊娠、子育て、老化に介護ときて、先日は遂に墓じまいの話になりました。遠方の子も達が墓参りに来てくれるとは思えない。いや、子どもにわざわざ来させるの



医界サロン

続・続々女子会

広報委員 泉谷 陽子

はかわいそう。どこまでも優しい母心です。住み慣れた我が家で最後まで自分らしく生きるために、地域包括ケアシステム・地域医療構想なるものが動き出したようですが、詰まるところは「自分のことは自分でやりなさい」です。自身の後始末もしっかり考えてとなると、おちおちボケてもいられません。

健康長寿の3つの柱。あるく、しゃべる、たべる。食べることには、少々自信がありますが…。休みの日には一歩も外に出ないし、誰とも話すこともなく、インターホンが鳴っても鳴りを潜めて居ないふり。たまにかかってくる電話に出ても、声がうまく出せません。先日、東北大学の加齢医学研究所の先生の話聞く機会があり、講演の初めに「声を出して30秒で120数えてください」との提言。20歳代では簡単にクリアできることらしいです。私、100に来たあたりで、呂律が怪

しくなり、数え終わったら30秒はとっくに過ぎてました。グーパーチョコキをしながらの演算も気が付けばグーチョコキパーになっています。こんなことでは墓の始末どころではありません。とりあえず毎朝、120数えることにしました。ウォーキングマシンでもつまずいでこけそうになり、以来、手すりを持って歩いています。先日は片足立ちで靴下を履こうとしたら腰が痛くてひっくり返りそうになりました。アンチエイジングではなくスマートエイジングを目指して、まずは外に出ること。で、今日は女子会で嵯峨野へ紅葉狩りのバスツアーに参加。出発の前に準備したビールもトイレ休憩に合わせて飲み、終電ギリギリまで居酒屋で飲んで食べて喋って。当分大丈夫そうです。

ポーッと生きていたのではチョコちゃんに叱られます。