

# かとう通信 第23号

発行日：平成31年4月1日 発行人：かとうファミリークリニック



## 医者に運動しましょうと言われたら

桜の花もほころび始め、いよいよ春。新年度、そして新時代の幕開けですね。

### ● 書店でこんな本を見つけました



お医者さんに「運動しなさい」と言われても何をどうすればいいのかわからない…よくある話です。私も運動は苦手ですので、患者さんに本格的な運動を積極的に勧めることは、正直に言いますと、あまりありません…

### ● 一番簡単な指標は「体重」

会社でも家計でも重要なのは「収入と支出のバランス」です。人間の身体もエネルギー出納を考えると、貯蓄＝体重に反映すると言えるでしょう。貯蓄の内訳に普通預金や定期預金(株式や債券という方もおられるでしょうか)などがあるように、体重も脂肪や筋肉・水分などを反映するわけですが、計測が簡単でシンプルに経過を見られるよい指標といえます。

### ● 燃費の悪いクルマをめざす

活動度が同じでも、年をとるごとに筋肉量は減ってしまいますので、安静で使うエネルギー(基礎代謝)は減っていきます。つまり車でいうアイドリング燃費は良くなるわけです。若い頃と同じペースで食べていると、体重はみるみる増えてしまいます。食べる量をセーブするだけでなく、筋力を維持するなど、基礎代謝を高める＝燃費を悪くすることも大切です。

### ● キーワードは「サステイナブル」

サステイナブルとは「持続可能な」という意味で、一時的なダイエットではなく、日常生活に無理なく取り入れられる健康法を続けましょうという意味です。この本には時間のないビジネスマンでも実践できる運動のコツが書かれています。待合室にこの本と関連の書籍を置いておきますので、参考に見てみてください。

2019  
大型連休  
診療ご案内



かとうファミリークリニック

日	月	火	水	木	金	土
4/21 休診	22	23	24	25 休診	26	27
28 休診	29 休日診療所 当番 9-17時 中塚製センター	30 通常診療 (午前・午後)	5/1 通常診療 (午前・午後)	2 休診	3 休診	4 休診
5 休診	6 休診	7	8	9 休診	10	11

大型連休中 4/27・30・5/1は診療を行います

## 院長の待合室 音楽セレクション

春は明るい気分でモーツァルトを。とはいえ、ありがちな耳心地の良い演奏ではなく、一味違ったもので。

古楽畑出身のアーノンクルの指揮で、クレメルとのバイオリン協奏曲と協奏交響曲、そしてウィーン出身ながらジャズにも傾倒したピアノの異端児グルダと盟友チック・コリアが参加した、2台のピアノ協奏曲という異色共演盤。アーノンクルは現代オーケストラにHIP(第22号参照)を持ち込んだ先駆者であり、そのアクセントの強いシャープな演奏は、平穩無事・予定調和を善しとする従来のモーツァルト演奏に一石を投じ、賛否両論を巻き起こしました。



バイオリンとピアノのための協奏交響曲はモーツァルトの中でも特に好きな一曲です。深い哀しみを湛えた第2楽章から、一瞬で明るい第3楽章へと移り変わる曲想の変化、この変わり身のすばやさこそがモーツァルトの真骨頂だと思います。

TELDEC 8.42961 ZK・DG 453 043-2(2CD)