

Successful Aging !

サクセスフル・エイジングとは、アメリカで生まれた言葉で、「良い人生を送り、天寿を全うする」という意味です。日本語では「生きがいを感じる幸福な老後」にあたると考えられます。(長寿科学振興財団)

サクセスフル・エイジングの3条件である①質の良い生活と②社会貢献を続けて、かつ③長寿であるためには、日々の「養生」に取り組む必要があります。

病気は治療するよりも予防することが大切です。

藤田胃腸科病院
のモットー

Speedy すばやい対応
Surely たしかな医療
Softly やさしい看護



医療法人 祥佑会

藤田胃腸科病院

〒569-0086 高槻市松原町17-36

TEL 072-671-5916

FAX 072-671-5919

健康♪外来

水曜日 14:00~17:00(要予約)

担当：中嶋

健康♪外来ニュース

皆が健康長寿を願っています

しかし、その実現のために常に努力している方は少ないのではないのでしょうか。

では、なぜ健康で長寿でなければいけないのか

その答えは、江戸時代の本草学者 貝原益軒先生の「養生訓」^{注)}に明確に書かれています。

^{注)}1712年、貝原益軒が83歳の時に著した「養生」についての指南書。

自身の体験に基づいた健康法が精神論を交えて解説されている。

現在の病気の一次予防(生活習慣を改善して健康を増進し、病気を予防する)に近い考え方が示されている。

貝原益軒「養生訓」の主旨

体は自分だけのものではない

- 天地・父母の恵みを受けて生まれ、養われた体であるから、決して私だけのものではない。
- 傷つけたり壊したりしないで、天寿を長く保つようにしなければならない。

健康は一番大切なもの

- 人の体は極めて貴重なもので、天下四海の何物にも代えがたい。欲をほしいままにして身を滅ぼし、命を失うことほど愚かなことはない。
- 健康を保つことが人生で一番大事なことである。

天命を受け入れよ

- 病人は病気のことをくよくよ考えてはいけません。天命で定まったことであるから、憂えても益はない。

まずは 禁煙から「養生」を始めませんか



- ・根性だけで禁煙するのはつらいものです。
- ・薬(チャンピックス®)を3ヵ月間服用すれば、それほど無理せず禁煙できます。成功率約70%以上。
- ・加熱式たばこに変えても禁煙したことになりません。
- ・禁煙外来を毎週水曜日の午後(健康♪外来)に開設しました。予約してご相談においでください。