

2016.2号

イツモ

タイムズ

Itumo TIMES

今月の写真

ST 近くの美味しいイタリアン(上) 府中郷土の森では梅祭りが始まっています。写真の中央にメジロがいるのですが、ちょっと分かりにくいですね(^_^;)



所長パーソナリティ FM 府中

ラジオ「郁子のいつもそばに。」 毎週日曜日 19:00~19:30 放送中! 【URL】 <http://ustre.am/116UB> 【局番】 89.2mHz

2月21日 19:00~ 渥美教授ゲスト出演のラジオを放送します!

こんにちは! 所長の須藤です。

1月の末に以前から告知していた、佐々総合病院の名誉院長で、昭和大学名誉教授の渥美 敬先生とのラジオをライブスタジオにて収録しました! 一部ですが収録時の写真等がスタジオから上がってきたので、ここで告知しちやいます。

【放送日】2月21日 19:00~20:00 1時間の拡大放送!

【URL】 <http://ustre.am/116UB> 【局番】 89.2mHz

※URL 経由の方が安定して見られます

収録では私は喉を痛めていて上手く声が出なかったり、緊張で途中トチったりしていますが、そこは暖かい目で見て頂けると助かります(笑)

渥美教授はさすがに慣れていらっやして、終始分かりやすい素敵なお話をいただきました。世界的にご活躍されている教授ですが、柔らかな人間性も垣間見られ本当に楽しい時間でした。

「有名な先生にかかるなんて、到底無理・・・」と考える方が多いように思いますが、佐々総合病院に行かれれば渥美教授はいらっやいます。股関節で悩まれている方は、ぜひ渥美教授を訪ねてください。悩む必要などなかったということに必ず気づかされます。

詳しいことは、ぜひ放送をお聞きになっていただきたいので、あまりここでネタバレはしませんが、一番に感動したのは、教授の治療に対する想い・姿勢の部分のお話です。

手術の考え方ひとつ取っても、ただ歩けるようになればいいというものではなく、手術の先に人生をどう生きてゆくかという、人としての選択があるということ、そして、手術して女性が美しく、お洒落になることを心から喜んでいらっやるご様子は、すばらしい技術はもとより、先生の人生観が、患者を救っていると思えます。

2/21の放送、ぜひ見てくださいね!

収録中にかけた小野リサのボサボバを大変気に入られたようです。オペ中のBGMにボサボバをかけられるそうです♪



【突然! 本紹介】 本を猛烈に読みたくなる本



著者: 樺沢紫苑 (精神科のドクター)
出版: サンマーク出版

タイトルから「記憶術的な内容」と思ったらとてももったいないです。違うのです。読書にどんな有用性があるのかを、数字や根拠を持って教えてくれる所が一番の魅力です。

■ 6分間の読書でストレス 2/3 以上軽減 (イギリス、サセックス大学)

心拍数などを元にストレス解消実験をしたところ、読書 68%、音楽視聴 61%、コーヒー54%、散歩 42%、テレビゲーム 21%のストレス軽減効果が見られたそうです。また、静かなところで読書をすれば 6分間で効果が見られ即効性がある。

■ 読書で精神的退化を遅らせる(アメリカ、ラッシュ大学の研究)

高齢になってからの読書は精神的退化を 32%遅らせ、逆に頭を全然使っていないと精神的退化が 48%加速する

他にもどんな効果があるかは、読んでからの楽しみです♪ 加えて、「ホームラン級の本」にどう出合えばいいのか、著書の樺沢先生がお勧めする本は何なのかも全部公開されています。人がお勧めする本はやっぱり良いもの多くて、私は先生お勧めの「逆説の日本史」

にどっぷりハマってしまいました。でも、この本の話は別の機会に ^ ^ まずはこの 1冊読んでみてください!

いつもそばに。訪問看護ステーション

〒187-0045 小平市学園西町 1-22-27 第二村石ビル 1F 【TEL】042-313-5155 【FAX】042-313-5156