

今日がいちばん若い日

所長 山田 強一

年齢を重ねると、「もう遅いのではないか」と感じる場合があります。若い頃には、年を重ねた自分をもっと落ち着き、ずっと大人になっているように思っていたものです。しかし実際にその年齢になってみると、思っていたほど老いてはいません。振り返れば、どの年代の自分も「まだ若かった」と感じるのではないのでしょうか。50代になれば40代が若く思え、60代になれば50代が若く感じます。70代、80代になれば、「あの頃はまだ体が軽かった」「まだいろいろなことに挑戦できた」と思い返すことでしょう。人生とは、振り返るたびに「若さ」に気づく、不思議な旅なのかもしれません。だからこそ、ひとつだけ確かなことがあります。

「人はいつでも、今日がいちばん若い。」

未来の自分が今日を振り返ったとき、「あの頃はまだ歩けた」「まだ変わった」と思う日が、きっとやってきます。つまり、何かを始めるのに最も良い日は、いつも「今日」なのです。

これまでこのコラムでは、「フレイル」や「重度化予防」、そして「地域持続性」についてお話ししてきました。その根底にある考え方は、とてもシンプルです。

「健康は、気づいたその日から守ることができる。」

体力や筋力の低下を感じると、「年だから仕方ない」と諦めてしまう方も少なくありません。しかし、体は年齢に関係なく変化する力を持っています。少し歩く距離を伸ばすこと、食事の内容を整えること、人と話す機会を増やすこと。その小さな積み重ねが、数年後の暮らしを大きく変えていきます。

そこで当診療所では、「フレイルチェック」を始めました。

フレイルとは、加齢によって体力や筋力、気力が少しずつ低下し、放置すると介護が必要な状態につながりやすくなる時期をいいます。しかし、この段階で気づくことができれば、改善できる可能性は十分あります。

「フレイルチェック」では、歩行や筋力の状態、栄養のバランス、日々の生活習慣などを一緒に確認し、お一人おひとりに合った改善方法をご提案しています。特別な治療を行うというよりも、毎日の暮らしを少しずつ整え、元気な時間を長く保つためのお手伝いをします。

「今さら相談しても遅いのでは」と思う必要はありません。

むしろ、今日という一日がいちばん若いのですから、今日の相談が、未来への一番大きな一歩になります。

「最近歩くのが少し遅くなった」「食が細くなってきた」「外へ出る機会が減った」

そんな変化は誰にでも訪れます。大切なのは、その変化を見逃さないことです。

健康は病院だけで守るものではありません。ご本人、ご家族、そして地域が支え合うことで、元気に暮らせる時間はもっと長くなります。一人ひとりの健康づくりは、地域全体の元気にもつながっていきます。

今日という一日は、これからの人生でいちばん若い一日です。その一歩が、十年後のあなたを支え、家族を支え、そして地域の未来を支える力になります。

体の変化が少しでも気になったら、どうぞお気軽に診療所にご相談ください。未来のあなたは、きっと今日のあなたに感謝しているはずです。未来は、今日の積み重ねでできています。今日という、人生でいちばん若い日を、大切に歩んでいきましょう。

地域サロンに参加



轟さん



鳥屋尾さん

地域医療ガイダンスが行われました！

8月26日から28日までの3日間、地域医療ガイダンスが行われ、宮崎大学医学部1年生の鳥屋尾（とどろき）さんと轟（とやお）さんの2名が、東郷診療所で実習を行いました。実習では、診療の見学をはじめ、訪問診療や訪問看護への同行、町内の施設や地域サロンでの交流などを体験しました。また、東郷診療所が取り組んでいる出前講座の様子も見学し、

地域の皆さまの健康づくりを支える活動について学びました。東郷町の雰囲気や地域の皆さまとのふれあいを感ずるから、地域医療の役割や魅力について学ぶ、貴重な3日間となりました。今回の実習が、学生の皆さんにとって、将来の進路を考えるきっかけとなることを願っています。



訪問診療の見学



8月27日（木）仲深・せばる・下水流地区



訪問看護同行



リハビリ見学



8月25日 福瀬地区：上村一二三会

インフルエンザの予防接種が始まります。（13歳以上対象）

- ・接種期間：10月1日（木）～令和9年1月29日（金）
- ・定期受診者の方：受診時にご相談ください。
- ・定期受診者以外の方：予約制の為、事前にお問い合わせください。
- ・自己負担額：65歳以上 1,500円 一般 3,500円



< 日向市立東郷診療所 診療案内 >

■診療時間 [午前] 8時30分～12時00分 [午後] 1時30分～5時00分

■受付時間 午前7時から午後4時半まで

※初めて受診される方は、午前は11時まで、午後は4時までに受付をお願いします。

※発熱や風邪症状のある方は、午前8時15分からの電話予約になります。

※健（検）診、予防接種等の希望がある方は事前に電話連絡をお願いします。

R8年10月 診療予定

令和8年9月14日 現在

月	火	水	木	金	土	日
			1 通常診療	2 通常診療	3 休診	4 休診
5 通常診療	6 通常診療	7 整形休診（午後）	8 通常診療	9 内科休診（終日）	10 休診	11 休診
12（祝日） 休診	13 通常診療	14 通常診療	15 通常診療	16 通常診療	17 休診	18 休診
19 通常診療	20 通常診療	21 整形休診（終日）	22 通常診療	23 通常診療	24 休診	25 休診
26 通常診療	27 通常診療	28 通常診療	29 通常診療	30 通常診療	31 休診	