

教えて! 市立病院



【今月のドクター】
脳神経外科部長
まつだ けんいちろう
松田 憲一朗 医師

運動には体力や身体機能の向上をはじめ、高血圧や糖尿病といった生活習慣病の予防・改善効果もあります。運動習慣がない人は、まず歩くことから始めると良いでしょう。米沢の市街地は高低差が少なく、街並みや周囲の山々を眺めながら気持ちよく歩くことができます。東京では皇居の周囲を走

〈第124回〉

元気に長生きするための運動と読書

■問合せ／市立病院総務課企画財務担当 ☎ 22-2450

る“皇居ラン”が流行っており、一周が約5kmで信号が無いこともメリットだそうです。米沢にも抜群のスポットがあります。上杉神社です。堀の周り一周が約1kmで信号はありませんし、駐車場やトイレもあります。桜や蓮、紅葉、鯉や亀、水鳥といった動植物を見ながら気持ちよく歩くことができます。私もよく歩いたり走ったりしています。

読書には知識や娯楽を得るといふイメージがありますが、ストレス解消から認知症予防まで、現代を元気に生きるために必要な効果が期待できます。まずは自分が好

きなこと、興味のあることに関する本から読んでみましょう。米沢は読書環境も良いと思います。今はネットで書籍を購入できる時代ですが、書店での意外な出会いも捨てがたいものです。市内には大小さまざまな書店や中古書店もあります。また、素晴らしい市立図書館もあり、多彩な蔵書はもちろん、建物的にも一見の価値があります。子供用も含めて閲覧スペースが多い点も魅力ですね。私もよくウロウロしています。

環境的にも恵まれたこの米沢で、運動と読書を続けて元気に長生きしましょう。