



## 健康コラム④

コロナ禍と騒がれだしてから約 7 か月が経過しました。東京では With コロナの新常識が定着しつつあります。レストランに入って、メニューは？と聞くとスマートフォンでメニューを確認してくださいと言われるようです。紙の共有資料がなくなりつつあります。世の中はコロナ禍で IT 化に拍車がかかっています。皆さまはスマートフォンやパソコンを使用してインターネットを使用することはありますでしょうか？ご高齢の方もいらっしゃいますが、私の知る限りでは 90 歳の方がスマホを使用していました。ご苦労はされているみたいでしたが、ちゃんと使いこなしておられました。「齢だから」と言われる方も多と思いますが、気持ちがあればスマホも無理ではないと思います。

私たち医療人は自粛ムードの世の中ですが、なんとか皆さんの健康維持を推進したい立場です。紙ベースで皆様に栄養レシピと運動の見本をお送りしておりますが、やはり動画も見て頂きたい！と思っています。

皆さんにはコロナ禍で是非行っていただきたいこと！①運動習慣を確立する事②にガラケーの方はスマホに変えること！この 2 つです。これも時代を乗り切るための挑戦であり、努力です。「われらにもすがりたい」という言葉がありますが、「スマホにすがりつく」、そうすれば解決策が見つかる事も多いのが現代です。私たち運営している LINE（ライン）を利用した、健幸塾ネットワークですが、健幸塾や外来にいらしゃった方にはこれに登録してもらい月 1 回運動動画を配信しています。健幸塾などのイベントに参加したら、皆さんと一緒に写真を撮って送ったりもしております。非常に好評で LINE で返信くださる方や、お礼のお手紙も多くいただいております。

是非皆さんも参加していただき、健康な地域作りへ前進しましょう。

武蔵台病院 理事長 河野義彦

