

すぐに役立つ暮らしの健康情報

# こんにちわ

## 2012年12月号

【発行】

医療法人 社団永楽会

# 前田病院

理事長・院長 前田 正博

〒737-0051 広島県呉市中央2丁目6-20

TEL. 0823 (25) 2600

<http://www.hospital-maeda.jp/>

- 診療科目 内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科  
血液内科・放射線診断科・リハビリ科・歯科
- 診療時間 午前9時～12時30分 午後2時～6時
- 休診日 木曜、土曜の午後及び日曜・祝日



### ホームクリニック

血圧を下げて脳梗塞を予防

### 知るほどTOPICS

身体のゆがみをチェック!

### はつらつ健康ナビ

2013年の花粉予測

### 介護の知恵袋

冬場の脱水症状に  
気をつけて

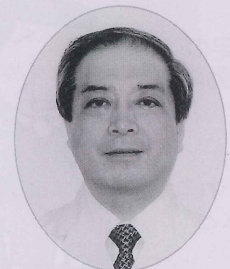
### ・生活ほっとニュース

4種混合ワクチン

・覚えよう! 楽しい手話

S. Kouji

### なぜ年をとると時が早いのか



早いもので今年も残すところわずかとなり何かと忙しいと存じますが、皆様におかれましては如何お過ごしでしょうか。

今年も暑い夏が長かったため秋が短く、あっという間に師走を迎え一年がとも早く感じられます。

年をとると月日が過ぎるのが早く感じられるとよく言われます。

若い頃には初めて体験することが多く刺激にあふれ時間を長く感じます。年をとるにつれて経験や知識が蓄えられ環境や生活に慣れると刺激や新鮮さが薄まり記憶の中身も単調になると、また若い頃に比べ代謝が落ちることなどで時間の流れを速く感じるようになって考えられています。

こうした速い時間の流れを止めるには、意識的に新しい体験をして刺激を増やすことです。

日常生活をワンパターンにせず常に新しいものを試み、それを楽しめばゆつくりとした時間の流れに感じられ、若さも保たれることでしょう。

平成24年12月

院長 医学博士 前田 正博