

# 第6回 すこやかライフフォーラム レポート

平成25年10月20日（日） 13時～15時30分 青葉公会堂

## テーマ 「発酵食品 魔法の力」 「食べ物の行く末 消化と発酵」

講師：小泉武夫 東京農業大学名誉教授  
元開富士雄 サークル副代表 歯科医師

### 二つの講演を聞いて

川崎市 持田輝靖

まず、歯科医院の先生方を中心としてボランティア・スタッフが手弁当で推進するNPO法人、口腔健康推進協会が口腔健康の概念を超えて、めったに聴けない著名な先生方を招聘して、身体全体の健康情報を私たち住民に講演してくれる事は、町の歯医者さんの役割を超えた素晴らしい地域社会への貢献だという感想を持ちました。



多種多様なライフ・ステージの健康ニーズを持っている人びとは、一たび病気になれば、昨日まで、家族、友人と人生を楽しんでいたのに、嘘のように暗い、痛い、悩み多き不幸な病人となってしまいます。まさに、人の生活は無常で常に変化します。この世とあの世は紙一重の世界なのです。このことは

8年前に食道がんを発症し半年病院で放射線と抗がん剤で治療を受け、食道がきれいになったと言われ退院がオーケーされた時、「先生、ありがとうございました」と言ったら、「がんは、これからですよ！今後の10年間の検査、食事、運動の健康管理が決め手です」と聞かされ、退院は病気が治ったのではなく、今後の余生の通過点に過ぎない事だと知りました。

毎年の検査結果を祈る気持ちで無事通過し、8年目の今、毎日、毎日、健康でいられる事が、人生で一番幸せなことであることを改めて認識しながら生きております。特に、毎日のウォーキングと食生活、ストレス減少の趣味活動（オートバイ・ツーリング、トレッキング、詩吟、英語プレゼン）に注意を払って生活しています。

