



◆新型コロナ関係

新規感染者は1万前後を推移し、兵庫県でも千人を下回っています。当院のコロナ検査でも陽性者は少なくなり、コロナ患者の入院依頼も少なくなりました。コロナ病床の閉鎖を考える時期に来たと思っ

◆自立国家の条件

- ①精神の自立
- ②経済自立
- ③食料の自立
- ④エネルギーの自立
- ⑤軍事の自立

西側諸国から数々の経済制裁を受けながらも、ロシア国民が割と平穏な暮らしをしている理由がよく分かります。反対に、軍事はアメリカに依存し、燃料はロシアに依存し、商売は中国に依存していたドイツはかなりの痛手を負っています。

自立できるとすれば精神くらいしかない日本は、よほど覚悟を決め取り組まないと、どこかの国の属国になってしまうのでは危惧しています。

◆NHKスペシャル 南海トラフ

3回放映されたので、ご覧になった方も多いと思います。マグネチュード8前後の巨大地震が2度起こり、地震の揺れと津波で大きな被害が出る状況をドラマ仕立てで放映されました。1995年の阪神淡路大震災、2011年の東日本大震災が同時に起こるようなものです。

私が経験した阪神淡路大震災では、被災直後は自分のこと、家族のこと、病院のこと、慈恵会のこと



おごれるもの久しからず
ただ春の夜の夢のごとし
猛しひともついに滅びぬ
ひとえに風の前の塵に同じ
平家物語

平家物語の有名な一節です。昨今の政治家を命運を表しているように思います。トップの座を降りた後は、裁判にかけられたり、逮捕されたりする人もいます。

栄枯盛衰は世の習い。倦まず弛まず驕らず
生きることが大切であると思っています。

◆私の本棚

あの人も飲んでいる最強の野菜スープ

前田浩 マキノ出版

がん研究でノーベル賞候補にまでなった前田先生の最強の野菜スープシリーズの第四弾。

野菜が作り出すファイトケミカルは植物が紫外線や害虫などの外敵から身を守るために作り出す天然の化学物質で強力な抗酸化作用を持っています。そのファイトケミカルが、がんや動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病の原因となる活性酸素を中和する抗酸化作用を持っています。

野菜には抗酸化作用以外にも腸の調子を整え免疫力を高める植物繊維もたくさん含まれています。ファイトケミカルは生野菜ではとることができません。野菜をぐつぐつと煮てスープ状にすると、多くファイトケミカルや繊維質そしてビタミンを取ることができます。

大根も人参も皮のまま、葉っぱもすべて使います。ほうれん草、ブロッコリー、水菜など何でもいので数種類の野菜を煮てミキサーなどでスープ状にして飲むのです。

この本にはこれを実践して体調がよくなった著名人の話もたくさんのおり参考になります。

◆1.01の法則

1.01の365乗 = 37.8

0.99の365乗 = 0.03

一日1%の努力をすると1年後には約38倍
1%の努力を怠ると1年後には約0.03倍
最初2%の違いが、約1200倍の開きになるということです。楽天の三木谷社長はこの話を全職員に説いているとのこと。

千里の道も一歩からといいますが、このように数値化されると納得できます。鍵山秀三郎の凡事徹底もこれに通じるところがあると思いました

神戸で一番

親切で

丁寧で

優しい医療を

