

■雪のない1月。あまりにもないのでチョット考えた。温暖化も新型コロナウィルスも心配。世界で若い人が本気で声を上げている。私ができること、大切なことを住んでいるところで、いっしょに考え合っていくこと。違いがあって当たり前…多様な価値観。どんな人とも一緒に暮らしていきける世の中に。…そういえば「津久井やまゆり園」の裁判もはじまった。「命は平等」勤医協の魂だ。忙しくて胸に刻みながらできることを1つずつ。今日はまずは休肝日かな…



さかいわ健康
ひろば
mini



(医)新潟勤労者医療協会 健康友の会

坂井輪総支部

T 950-2054 新潟市西区寺尾東 3-1-19

友の会事務局 ☎・fax 025-269-6682

メ-ル:sakaiwa_svain@nigata-min.or.jp

確かさがうすらいでいく しかし自分は確かにここにいる

■1月11日のNHKスペシャルで。認知症研究の第一人者が認知症となり、自ら認知症のひとの心の中を語りました。そして家族の苦悩、どう受け止めてよいか、悩み葛藤する中で、病人である夫の、父の心の中がみえてきます。

<https://www6.nhk.or.jp/special/detail/index.html?aid=20200111>

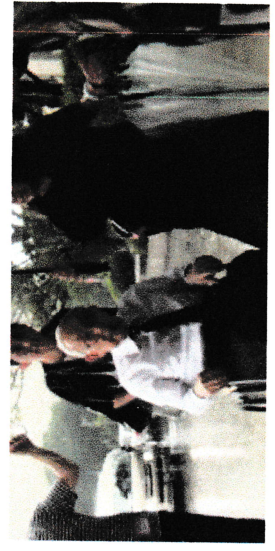
■2018年の平均寿命は男性81.25歳、女性87.32歳、誰もか長寿を迎えることができる可能性がある、そういう時代を迎えています。死亡原因の1位は悪性腫瘍、2位心疾患、3位老衰、4位脳卒中、5位肺炎、と変わりました。しかし心身の衰え、老化を避けることはできません。なんらかの介護が必要とされる期間があり、その原因の1位は認知症です。明日は我が身、だれもか認知症になる可能性があるのです。

■歳をとれば、程度の差こそあれ、もの忘れは増えてきます。しかし加齢によるもの忘れと、認知症のもの忘れは決定的に異なります。進行が速く、生活機能が失われていくからです。しかし初期の段階では、歳のせいなのか病気なのか区別がつかないため、家族が気づいたときには進行していることが少なくありません。専門医へ受診させようと思っても、本人が拒否することもあります。その間に進行し生活機能が失われ、介護なしには生活ができなくなります。家族は本人を説得し、なんとか病院へ連れてきます。そのため認知症は、家族の言葉で語られることが多いのです。

・坂井輪診療所ホームページが開設されました。週1ページで安達先生が「健康雑記帳」を書き込まれています。これは1/11に書き込まれたものを転載しました

▼長谷川医師は自分の心の内を語りました。自分の心の中から「確かさ」がうすらいでいく、不安、自分はどこにいるのか、これからなにをしようとしているのか…しかし長年過ごしてきた自分の家、仕事をしてきた書斎、そして妻の弾くピアノの音、認知症が進んでも唯一変わらない家族との風景、ここにいれば安心できる…しかし何度も同じ話を繰り返し、記憶違いの話にこだわり、夢と現実の区別がつかなくなる。家族の負担は限界となり、デイサービスやショートステイを利用、家族のためには仕方がない、しかしここでは独りだ、帰りたい…。■若年性アルツハイマー病をのぞけば、一部の認知症を除いて、今の医学では認知症を治すことはできません。ゆっくりではあっても必ず進行します。また認知症の有病率は高く、平均寿命まで生きられれば男性の20%、女性の40%が認知症に、95歳をこえると80%が認知症に罹患します。だれもか、認知症になれる、認知症が発症するほど長寿できるようになったと考えることもできます。…■ほとんどのアルツハイマー病は加齢による脳の変化であり、若いころの生活習慣と関係があると言われています。もちろん予防に努力することにこしたことはありません。しかし歳をとることは避けられませんから、やはり認知症になる可能性を受け入れざるを得ません。自分が認知症になったとき、どのように生きていきたいか、家族に過剰な負担をかけずに、しかし最後まで自分らしく生きていくことのできる社会に、わたしたちは準備していかねばなりません。

認知症になる可能性を受け入れざるを得ません。自分が認知症になったとき、どのように生きていきたいか、家族に過剰な負担をかけずに、しかし最後まで自分らしく生きていくことのできる社会に、わたしたちは準備していかねばなりません。



認知症研究の第1人者/長谷川医師

地域の茶の間よってけ~からのご案内

初笑

弥生寄席
水都家 艶笑さん

とき：3月18日(水)
午前10:00~11:30
ところ：護念寺本堂
木戸銭：500円



お問合せ
刈部 ☎268-4854
塚本 ☎283-2475

飛躍

↓五十嵐支部 ハニカ演奏



健康友の会 新年会
ひらきました~1/19



↑庄巻!女性全員で「鳴采」



↑全員でパチリ

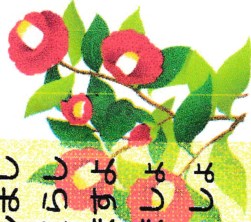


↑支部ごとの今年の抱負

いきいき活動の案内

■ 2020年1月19日(日)新年会に35名が参加。(山六)。恒例のビンゴゲーム、各支部から新年の抱負。その後支部の出し物や素敵な技の飛び入り参加もあり楽しくてあったかい空気でした。
30年を迎えた坂井輪診療所のあらたな飛躍のエネルギーを充電しました。

この西区でいっしょに、地域で健康寿命をのばしましょう。どんな人たちもくらしとこのちがいが大切にされますように。平和の輪を広げましょう。おおきな共同でいっしょにすすみましょう。



☆ **ボランティア求めてます**
~あなたのお力をお貸し下さい~
1 「明るい医療」「ひろば mini」などニューズの配布と発送作業
◆ 配布はご自宅の近くの会員さん宅へポストイング
◆ 発送作業は、毎月第1木曜日(原則)に折り込み・仕分します。

2月予定
4日(火) 社会保障学習会(本部)
5日(水) 事務局会議
12日(水) 幹事会

サークルご案内

○ 編物	/毎週水曜 Pm	ポラン茶
○ 縫い物	/毎週火曜 Am	ポラン茶
○ 絵手紙	/毎月第1・3木曜 Am	ポラン茶
○ ウクレレ	/毎週木曜 14時	ポラン茶
○ 茶の間「よってけ亭」	/月第1・3水曜 Am	ポラン茶
○ フラダンス	/毎月第1・3火曜 Pm	小戸田事務所 毎月第2火曜 Pm 診療所 2F
○ 山の会	低山を平均毎月1回の日帰りの山行	
○ ダンベル体操	/毎週月曜 PM7:00	診療所 2F