

はりえんじゅ

坂井輪診療所健康友の会

五十嵐支部

合同通信 No.162 2020.8.6

☎ 269-2339

会員世帯数 210 世帯 (4月1日現在)



はりえんじゅ
はりの実を
乾燥して
すりつぶす

「黒い雨」勝訴判決

暑くて鬱陶しいからこんな話は止めようと思うのだけども、まだ、未解決の被爆者援護・救済の問題がありました。先日「黒い雨」訴訟の判決が出て、勝訴したという。これまで、国は、1945年の原爆投下直後に行われた不十分な調査で、「黒い雨」の援護対象区域を線引きしてきました。今回の判決は、身体に原子爆弾の放射能の影響を受けるような事情の下にあったもののを広く救済するということを被爆者援護法本来の理念を踏まえただけで済ませませんでした。これまで国は、「科学的根拠」や「放射性起因性」を盾に被爆者の援護・救済の対象を狭く押さえ込んで、むむ姿勢を崩しませんでした。



広島。長崎の被爆から75年、被爆者は高齢化し、コロナ禍のもとで新たな苦勞も重ねています。国は、被爆者の悲願に真剣に応えるときだと思っております。

十月健康増進チャレンジ月間

2020年新型コロナウイルス感染症の影響で、健康友の会の健康づくり活動が大きく制限される中、会員の健康増進に役立つ仲間づくりに活かせる企画として「健康増進チャレンジ」が、提案されています。8月9月は準備期間ですが、健康作りは、いつからでも始められます。自分にあった計画をつくって、チャレンジしたら如何でしょうか

健康チャレンジは以下の4コースです。

1. ながらがら体操で元気コース
2. 脳元気コース
3. お口の健康コース
4. 食事で元気コース

8月・9月 (準備) 9月に配布のチラシを見
て趣旨の理解 参加者を広げる
(はがきによるエントリーを)

- 10月・11月 (実践)
- 12月 (報告・まとめ)
- 1月 (参加賞あり)

肥満は万病のもと。新型コロナウイルス対策としても肥満克服がますます重要になってきているといわれています。大丈夫でしょうか。腹囲が気になります。

安達先生に聞く健康セミナー

いつまで続く「新型コロナウイルス感染症」その正体を知って正しく対処を

日時 9月26日(土)
午後2時~3時

会場 寺尾上町自治会館1Fホール

※ 入場無料です。お友達を誘って、ご参加下さい。お待ちしております。

主催 坂井輪診療所
健康友の会五十嵐支部

八月読書会のご案内

健康友の会五十嵐支部 読書サークル

課題図書「破獄」

吉村昭 著 新潮文庫

期日 令和2年8月20日(木)

九時半~十一時半

会場 寺尾上町自治会館 2階和室

※読書意欲旺盛。誰も、八月は暑いから休もうなどと言わない。7月の参加は、5名でした。

健康余話

血管の老化防止を考える
S生
私の父が七十歳半ばで、毎朝、寺尾中央公園でのラジオ体操の八十歳の仲間が最近脳梗塞で倒れた体験から、特に脳梗塞への恐れが頭から離れません。年齢と共に血管の老化は避けられない様です。庭のゴムホースも古くなると硬くなり、ホースがひび割れ、水漏れを生じます。人の血管も同様に歳を重ねることにより老化し弱くなります。

先日、私の血管年齢を診断したところ、年齢対比で五歳くらい若い状況でした。物の本によれば、血管の老化防止のためには、一に運動、二に運動、三に運動。有酸素運動で血流を良くすることで、しなやかな血管をキープすることが出来るそうです。さらに、血流のケアも大切だと言われています。食べ物の力を活用して良い血液をつくり、血流をスムーズに巡らすように心掛けたいと思います。私は、バファリン服用です。倒れても軽度で済むかも。

熱中症、脳卒中に注意を！
早め早めの水分補給を！

介護・医療よろろず相談は

「地域包括支援センター坂井輪」☎269-1611
五十嵐中学校区・坂井輪中学校区の皆さんの窓口です