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. 173　2021. 7. 1
℡ 269-2339
会員世帯数　210 世帯（4 月 1 日現在）

石に刻む。刻み込む。

「伝国の碑」は、民主政治を伝える上杉鷹山の言葉を記したもの。この度、知ったのが「原発悔恨伝言の碑」である。

かつて個人情報保護法案が国会で議論されているとき（平成１４年）、作家の城山三郎さんは、井上ひさしさんや吉岡忍さんなどと法案の危険な本質を訴えた。「法案に賛成した議員の名前を石碑に刻んで後世に残す」と、テレビなどで過激な発言をされていたという。（「気骨の人城山三郎」）

「原発悔恨・伝言の碑」

福島県楢葉町宝鏡寺住職の早川篤雄さんが境内に建立。今年３月１１日お披露目したという。

「電力企業と国家の傲岸に立ち向かって４０年力及ばず　原発は本性を剥き出しふるさとの過去・現在・未来を奪った　人々に伝えたい　不条理に立ち向かう勇気を！科学と命への限りない愛の力で！」と刻まれている。

介護・医療よろず相談は

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

梅雨が明けたら夏本番
夏山が待っています

自粛生活も一年半続いています。動かないことで、サルコペニア（筋肉減少）に陥っていませんでしょうか。年齢を重ねた人ほど運動をすることが重要だということがいくつもの研究で分かってきているといいます。出来ることから身体を動かす。やる気が出るから運動するのではなく、動くからやる気が出るのだといいます。

まずは、歩くこと。歩き方のポイントとして、①背中を伸ばす②踵から地面に付く③腕を後ろに大きく振るの三つが上げられます。さらに足の指で床を蹴ることも重要だという。歩数は７５００歩。これは、体力低下や筋肉量の維持に必要な歩数と考えられているそうです。

高齢者の筋肉は、下半身から低下すると言われています。この下半身の筋肉を鍛えるのに一番有効なのがスクワットです。下半身がしめる筋肉の割合は全身の７０％だそうですので、一つの運動で大きな筋肉を効率よく鍛えることが出来ます。回数は３０回連続で、習慣が付いたら２セットに増やすのが良いそうです。

雨が降っても行きますか。雨風の強いときは休んだ方が良いですよね。そんなときは、家で、ストレッチとスクワットでもやったらいいのではないでしょうか。健闘を祈ります。

7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「小僧の神様・城の崎にて」
志賀直哉 著（新潮文庫）

※作者３４歳から、約１０年間に書かれた短編小説を集めている。自粛生活の今、ゆっくりひもといてみるのも面白いと思います。一つ一つ、考えさせられるかも。読み飛ばすことが出来ないかも。

期日　令和３年７月１５日(木)
九時半～十一時半
会場　寺尾上町自治会館 2階和室

格調高い上町班

健康友の会上町班の様子をお聞きしました。毎回７～８人。密にならないように注意しながら集まっている。会員になったけれども何をやったらいいのかわからない。そもそもを知りたいと、民医連綱領の勉強を始めたと。声に出して読む。分かり易いとの声あり。

会場：寺尾上町自治会館
日時：毎月第三金曜日、午後１時半～

健康余話

「接種、終わりましたか」

近頃は、「予約できましたか」の挨拶が、「接種終わりましたか」に変わりました。

六十五歳以上の接種完了者は１回目５８％、２回目２４％などというニュースもあり、さらに、若い人の接種の受け付けだとか職域接種というのも聞きます。それで、まだの高齢者は、何となく焦る。何となく罪悪感？

＊　＊　＊　＊

後遺症が、怖くてやらない人もいると聞く。

副反応として最も警戒されていた「アナフィラキシー」と呼ばれるアレルギーの頻度が、厚労省の調査で判明しました。

１００万回当たり１３件とまれだったそうです。症状が出た人は現場で応急処置が行われ軽快しているといいます。

（新潟日報の記事より・警報解除、注意報に引き下げ）

＊　＊　＊　＊

早く集団免疫を。

「夕方涼しくなった頃に公園で、持ち寄りの酒とつまみでいっぱいやろう」とお誘いがかかっているのですが、周囲のひんしゅくを買うだろうか。如何しましょうかねえ。