

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.156 2020.2.6

TEL 269-2339

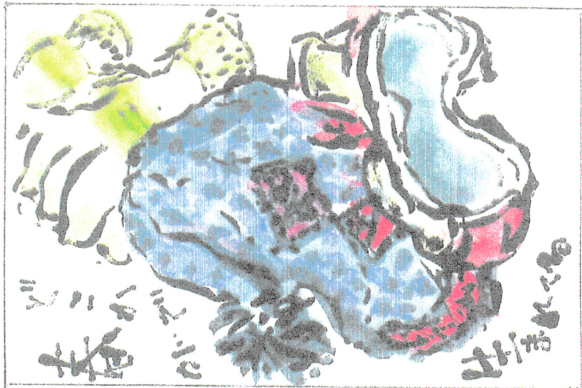
会員世帯数 210 世帯 (4月1日現在)



いつまでも速者でいたい

下越のスキューター場は、まだ営業していない。糸魚川のシャイドパレススキューター場、三川温泉スキューター場は、今冬の営業取りやめを決定したというニュース。スキーは物置に仕舞い込んでしまっただけで出かけていない。向かいの若夫婦は、毎週のように土日には出かけているという。羨ましい限りだ。

みんな高齢になって、スキーをやると仲間がいなくなってしまう。自分自身の体力も落ちてくる。そうになると、誰かに誘われなくなると、重い腰が上がりなくなると。先日、所属する山歩き会の計画を立てた。夏岳の泊山行は、西吾妻岳高に決まった。標高こそ高くないが、ゴンドラ、ロープウェイを乗り継いで、高度を稼ぎ、登るのはほんの少し。それでも、転倒。骨折。自己責任。慎重に事を運ばなければなりません。今から楽しみではあるが、余計なものをそぎ落としていく。



介護・医療よろず相談は

「地域包括支援センター坂井輪」TEL 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

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 「走れメロス」

太宰 治著(新潮文庫・440円)

○「ダス・ゲイムネ」「富嶽百景」「女生徒」「走れメロス」など九つの短編集 (それぞれ独立しています)

○読んできて感想を話し合います。

期日 令和2年2月20日(木)

九時半～十一時半

会場 寺岡上町自治会館 2階和室

健康友の会五十嵐支部 読書サークル

※「ヴィヨンの妻」だけに飽きたらず、「人間失格」も読んできていた人がいて、無頼派の権な小説を書く人の作品が、教科書に載っていたこととあるそうで、今度は、教科書に取り上げられたことのある「走れメロス」に衆議一決。九つの短編、どれも面白そうです。

2階の和室。暖かい部屋で会費は無料。あなたも、来てみませんか。(結城照男)

西区ふれあい・ふゆまつり 2020

日時 2月15日(土) 午前10時～午後2時

会場 西総合スポーツセンター

内履き・靴袋用意 (土足の入場は出来ません) 様々な世代を対象に、区民の交流を目的としたイベントです。

- スポーツコーナー ○あそびのコーナー
 - ステーションイベントなど楽しさいっぱい。
- (西区役所だより2月2日 第308号より)

映画案内「イーディ、83歳はじめての山登り」

民医連の機関紙「いつでも元気」2月号(よろこび映画館へ)より

お連れ合いの介護から解放されて83歳。自分お一人ホームで何もせず人生を終るのだから。そんなとき出会った言葉が、「何も、遅すぎることはないさ。」だった。何もしない後悔するより一歩を踏み出せば必ず道が拓けることをこの映画はきつと教えてくれるに違いない。

「シネ・ウインド」に問い合わせたところ、3月の中旬下旬に上映予定とのことでした。 期待しています。(小川)

健康余話

認知症罹患は確率の問題か？

されど 斉藤肇夫

高齢者の健康上の気がかりの一つに「認知症」がある。高齢者五人に一人がかかると言われれば気になる。私も良いと言われていることは日常的に心掛けている。

先日「ドキュメンタリー番組」認知症の第一人者が認知症になったことが放映され、これを見て大いに考えさせられた。

認知症の第一人者聖マリアンヌ医科大学の名誉教授の長谷川和夫医師が認知症にかつたのである。長谷川医師は、かつて蘋果を「認知症」と呼ぶことを提唱したり、「長谷川式検査法」と呼ばれる認知症の早期検査法を開発したことで知られている人である。この長谷川医師が認知症になったと言うことは「医者の不養生」と言つて笑つて過ごせないシヨッキングな話である。長谷川医師は、専門家だから認知症予防の心掛けは日々それなりにやつてこられたことだろうが効果がなかつたことになる。

私も認知症予防によいとされることの実行に心掛けてきたが、どうも認知症に罹るのは確率の問題になるのか？それでも私は「大いに語ら、愉快な気分を笑い」そして、読書、川柳づくりなどで「脳の活性化を図る」「積極的に人と交流を図る」等は続けていきたい。