

はりえんじゅ

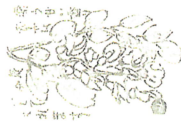
坂井輪診療所健康友の会

五十嵐支部

合同通信 No.158 2020.4.2

TEL 269-2339

会員世帯数 210世帯 (4月1日現在)

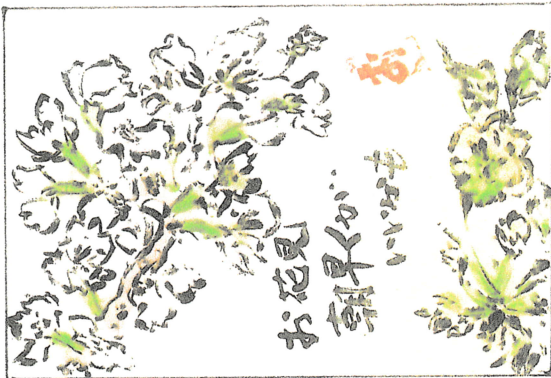


優勝の平幕力士誰だっけ

先日、番付編成会議では、満場一致で、朝之山の関大関昇進が決定されました。朝之山が平幕で優勝したとき、まだ、しこ名を覚えられず只つぶぶきをそのまま句にしました。2017年秋場所新入幕、2019年夏場所初優勝、そしてこの度、関大関昇進。かなりの優勝も期待されます。

五月の夏場所には、コロナウイルスの騒ぎも収まって、無観客などに願っています。

志村けん氏の訃報には驚いています。適切な治療をすれば治癒するものだと思います。思ってもそうではないうまい知れませんでした。は禍は、前から来るとは限らず。突然、後ろかります。予防が肝心。



一日8000歩 早歩き20分込みで 病気の予防効果 発症率が十分の一に低下

群馬、中之条町で疫学調査

新潟日報 2020/01/20 の記事です。見出しを讀んだだけでも取り組みたくなりませんか。東京都健康長寿医療センター研究所の青柳幸利運動科学研究室長が出身地の群馬県中之条町で、2000年度から65歳以上の住民を対象に行っている疫学調査から導いた結論だと。

一日4千歩、うち早歩き5分で鬱病の予防が期待できる。5千歩、内早歩き7.5分で脳卒中、心臓病、認知症、要介護を、7千歩、内15分で動脈硬化や一部の癌、骨粗鬆症を、8千歩、内20分で糖尿病、高血圧、脂質異常症などの予防が期待できるといいます。「中之条町に生きた証人がたくさんいます」と青柳室長。「早く歩くには、歩幅を広げることと意識して下さい。足を動かすスピードも自然に速くなり、胸を張った若い頃の歩き方に戻れます。」と助言している。

季節も良し。寺尾中央公園や海岸保安林の遊歩道など歩いてみませんか。

映画案内「イーデー、83歳初めての山登り」
シネ・ウインドにて上映中 4月17日(金)まで
※「はりえんじゅ」2月号で紹介した映画です。
上映時刻は、調べてお出かけ下さい。

坂井輪診療所のホームページがリニューアル

訪問者多教とのこと、興味のある人はどうぞ。
安達先生のお薦めです。

3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「いのちなりけり」

葉室麟 (はむろりん) 著 文春文庫

期日 令和2年4月23日(木)

九時半～十一時半

会場 寺尾上町自治会館 2階和室

※太宰治という人と作品、堪能いたしました。
次に読みたいのは?参加者の興味は尽きず。
石川啄木、宮沢賢治、志賀直哉、葉室麟、

健康余話

フレイルにならないための努力

N生

前月号に「七十五歳以上フレイル。健診義務化」の紹介がありました。フレイルというのは、日本医学学会が2014年に用語化したもので「高齢になって心身の活力や生活機能が低下し、要介護に近い状態」を指しています。

自分が、フレイルかどうか。「東京都健康長寿医療センター研究所」で定めた十五問のチェック表で判定できます。スペースの関係で全部は紹介できませんが、「体力」のチェック事項は次の六項目です。

- ① この一年間、転んだことがありますか。
 - ② 一歩位の距離を不自由なく続けて歩くことが出来ますか。
 - ③ 目は普通に見えますか。
 - ④ 家の中で、よくつまずいたり滑ったりしますか。
 - ⑤ 転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか。
 - ⑥ この一年間に、入院したことがありますか。
- このような質問が「栄養」「社会参加」について、計十五問あるわけですが、私の場合、全問クリアして今のところ「フレイル」に該当しませんが、体力づくり、食のバランス、人様との交流など意識的に実践努力したいと思っております。

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へ
五十嵐中学校区・坂井輪中学校区の皆さんの窓口です