

はりえんじゅ

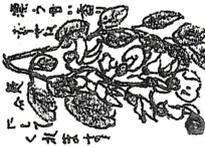
坂井輪診療所健康友の会

五十嵐支部

合同通信 No. 159 2020.5.7

☎ 269-2339

会員世帯数 210 世帯 (4月1日現在)

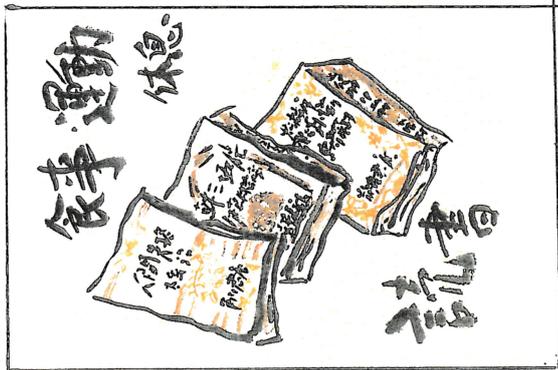


目前の危機と乗り越えたるために

全日本民医連会長の増田剛さんが健康友の会の皆さんへ呼びかけています。

「協同組織の仲間皆さんへお願いします。まずはご自身と休の身を守って下さい。密閉・密集・密接を避け、栄養と休息をしっかりと取って下さい。そして、出来るだけ地域の中で社会的孤立を生まない行動に職員と共に取り組みましょう。一人暮らしのお仲間への声かけや自宅でのフレイル予防のため、様々な呼びかけなど、様々な取り組みを組織する必要があります。宜しくお願いします。」

緊急事態宣言が、長引くと「病氣」だけでなく「不安・恐れ」「偏見・差別」の三つの感染症をもたらすと指摘されています。立ち止まって考えたいと呼びかけています。(日本赤十字社作成のリーフレットより)



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

新型コロナウイルス感染拡大に伴う

緊急事態宣言の延長に伴い当面の活動中止

新潟県労働労務医協会の会長 中島哲広さんから緊急連絡がありました。

『依然として感染収束の見通しがつかず、政府は「緊急事態宣言」を延長することを決定しました。健康友の会では、5月・6月の各種総会の安全を考慮し、法人三役会議で各種総会の中止を決定しました。』

これを受けて、坂井輪総支部総会は、中止です。方針・予算・役員などの決定は幹事会で行います。五十嵐支部も総会を中止し、運営委員会で承認・決定のもと今年度の活動を進めることとなります。感染収束のための措置としてご了解下さい。

健康づくり実践あるのみ!

今年度も新潟市より「健診無料券の入った大きな留封筒」が届きました。今年も健診を受けて健康に留意した生活を送りましょう。忘れていましたか? 健診案内の封筒の中に、「知っていますか? フレイル?」というリーフレットが入っていました。サロコペニア? ロコモティブシンドローム? サロコペニア? ご存知でしたか。このリーフレット、読むと面白いです。

「シネ・ウインド」かつてないピンチ

■運営維持へ募金呼びかけ■

シネウインドは新型コロナウイルスの影響で、3月の売り上げが例年の約4割にとどまった。4月22日から臨時休館しており、経営環境は悪化している。「何とかお力添えを」と話している。(新潟日報 5/5日) ©「83歳イデー、初めての山登り」観ました。オレだって、人生楽しんで仕事への挑戦心は、まだあるぞ。(N)

5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「はなはちるらん」

葉室麟 (はむろりん) 著 文春文庫

期日 令和2年5月28日(木)

九時半～十一時半

会場 寺尾上町自治会館 2階和室

※春ごとに花のさかりはありなりめど

あひ見むことはいのちなりけり

※命とは出会いは生きている

からこそ何ものかと出会って

いくのである。

※次も葉室麟。絶好調。(Y)

健康余話

筋力の衰え防止にチャレンジ

先日、眼科の定期健診を受けた際、0.8あった視力が0.5に落ちていて驚いた。医師は、「八十五歳ですから、こんなもの。一と驚かない。体力の衰えは筋力の衰えといわれている。人の筋肉量は、中年過ぎると年に1%の割合でじわじわと減っている。一年で1%、十年で1割減る。二十歳の筋肉量を百とすると、八十歳では二十歳の半分程度になってしまう。」

高齢になると、若い頃に比べて「歩く速度が遅くなる」「片足で立つとふらつく」「瓶のキャップが固くて開けられない」「聴力低下」「頻尿」これは皆、筋力低下による老化現象だ。どれも皆、それなりに納得できる。

更に、筋肉はエネルギーの他に、癌や認知症、動脈硬化、糖尿病などを防ぐホルモンも分泌しているといわれている。

そんなわけで、日々、積極的に筋力を鍛えることは老後の人生を健康的に生きていく上で極めて大切な事といえる。

000歩やスクワット等の筋トレを実践し、自分なりに筋力の衰え防止にチャレンジしている。