

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.165 2020.11.5

TEL 269-2339

会員世帯数 210 世帯 (4月1日現在)



新型コロナウイルス感染症

今後、感染者が増える理由はないという。その理由は、①ゴウ・ツ一・トラベルで国内移動が増える。

②都市部で感染者増。潜在的市中感染が考えられる。

③検査が増えない。経路不明5割。④実際の感染者は増えているはず。⑤国外から欧米の第二波がくる。再感染のリスクもある。闘いは、これからだという。

感染制御と社会経済活動との両立を図る。

それにしても、東アジア人が、人種的遺伝的に新型コロナウイルスウイルスに対して、特別に有利だということ科学的根拠はないのだから。(キングダス。カレッジ・ロンドン教授渋谷健司さんの話)

「君子、危うきに近寄らず」だ。感染予防の原則を守り、不用不急の遠出は、避けた方がいいかもしれないですね。旨い料理でもつくるか。



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

難儀だけれども、筋トレやらないと足腰立たなくなるそうです

筋肉を構成する筋肉細胞は、加齢と共に死滅してその数が徐々に減っていき、高年齢になると筋肉量は、減少していき、特に80歳になると20歳の半分近くまで減ることがわかっています。年をとっても自分の足でしっかりと歩き、介護を必要としない自立した生活を送るためには、残っている筋肉を太くするトレーニングを行い、筋肉量を増やすことが大切です。

最近では、健康への意識が高まり、ウォーキングやラジオ体操などの運動を積極的に取り入れる人が増えています。ただし、加齢によって筋肉がやせ衰えていくことには対抗するだけでは不十分。強めの負荷を筋肉にかける筋トレが必要です。

高齢になってからも筋肉量を増やしていくことが出来てきます。つまり、「筋肉は年齢をさかのぼる」ことが出来るのです。筋トレを始めるのに年齢は関係ありません。

筋トレを続けていると、だいたい一ヶ月後あたりから、「階段を上るのが楽になった」といった効果を実感できるようになります。

(NHK「みんなが筋肉体操」指導の谷本氏の話より)

健康チャレンジ! 11月は実践あるのみ!

実行実行と言われながらも、寒いし、雨も降るし、なかなか難しいです。三日坊主になっっているかも。

気を取り直して、テキパキと仕事をしましよ。身体を動かしましょう。時間確保も難しいので、おこなうと続けられるかも知れません。

朝5時頃から、暗いなか、しかも雨が降っているのに、杖をついて、歩いている人もいます。よりに生きたいという執念を感じます。

11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「黒い雨」

井伏鱒二 著 新潮文庫

期日 令和2年11月19日(木)

九時半～十一時半

会場 寺尾上町自治会館 2階和室

※11月は、「黒い雨」をもう一度。

※12月予告「とめられなかった戦争」

加藤陽子 著 (文春文庫)

健康余話

老化と健康を考える

S 生

先月、坂井輪(六三〇)に登山に参加した。登山は、趣味ではないが、若い頃は、五頭山程度の山はしばしば登っていたので、それなりに行けると思っていたが、ギブアップし仲間の手助けでやっと下山できた。八五歳の老体の老いを改めて実感した次第。日頃、健康作りには、それなりに努力してきていたが、老化と健康について改めて考えさせられた。

年を取れば体力は、容赦なく劣化もする。年々歩く速度は遅くなり、年々歩く速さは遅くなり、椅子の厄介になる。視力聴力の衰え。ここにはやむを得ない現実である。いま、コロナ騒ぎの中で高齢者の感染予防が特に重視されているが、これも高齢者は免疫力が弱いからである。三人に一人、認知症は四人に一人が罹患する等いわれると改めて考えさせられる。「ウオーキングや筋トレ。食事や医療対応による日常的な健康管理に心掛けることが大切だ」と思っている。