

# はりえんじゆ

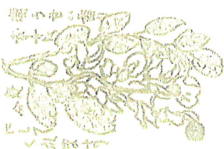
坂井輪診療所健康友の会

五十嵐支部

合同通信 No.167 2021.1.7

☎ 269-2339

会員世帯数 210 世帯 (4月1日現在)



## 続くウイルス禍賢く生きたい

昨年、ベーターベン生誕250年だったそうです。知り合いが例年暮れには、NHKテレビの第九の合唱団で出るのを来しみにしているのですが、それは中止になり残念でした。また、新潟での第九を歌う演奏会も中止になったことと、誠に残念でした。そんな中で、賢く第九の演奏会が開かれたというニュースを読みました。

東京交響楽団では、外国人指揮者が、2週間の隔離措置を見込んで来日し、「第九」を2公演で指揮。また、読売日本交響楽団でも外人常任指揮者が、11月中旬やスゴアの機期間で過ごし、定期演奏会や、「第九」を指揮したという。

むやみに恐れず、正しく知って正しく恐れる。今年も続くウイルス禍、賢く生きたい。一刻も早い収束を願っています。

2021 丑年



## 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  
五十嵐中学校区・坂井輪中学校区の皆さんの窓口です

## 医療・介護制度学習会 報告

昨年暮れの11月16日(水)午後1時より、寺尾上町自治会館1階ホールを会場に参加者119名が、新潟県民医連の新倉さんを講師に「全世代型社会保障制度」についてその問題点を学習しました。A3用紙の裏表2枚。大きな活字の資料を使って話をされました。

政府の言い分は、「現役世代への給付が少なく、給付は高齢者中心、負担は現役世代。だから、元気の良い高齢者から、もっと働いてもらって、社会保障料を払ってもらおう。」というもの。

つまり、自助での生活維持。一定の収入がある事を理由に、老齢年金の給付の削減。さらに、医療や介護の自己負担の増大。

「75歳以上の高齢者の医療費窓口負担1割から2割へ。要介護1・2の介護保険は必ずしなど、ともならない。」と結ばれました。



## 健康チャレンジその後 より良く生きたいという執念

「歩いてはいるが、それだけでは、不十分。先日の握力計による、筋肉量の測定では、前回よりも落ちている。やっぱり筋トレをやらないと」と反省しきりの二人だった。今年からは、筋トレとストレッチ子だ。

## 1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 「火花」

又吉直樹 著 (文春文庫)

期日 令和3年1月21日(木)

九時半~十一時半

会場 寺尾上町自治会館 2階和室

※ 著者は、お笑い芸人だという。それがこの「火花」で芥川賞を受賞したという。お笑い芸人時代の様子は知らないが、小説家としての才能もおおなのだろう。遅ればせながら、読んでみたいと思う。

## 健康余話

歯は大丈夫ですか

S 生

お正月の料理で、大好きなもの一つに、「はりはり漬け」があります。切り干し大根、昆布、数の子。これらを、醤油、みりん、酒などに漬けてみられるだけでも、これが好きだから困ります。どれも皆、硬いわで、右の歯で噛むか、左の歯で噛むか等、時に考えることがあります。

今のところ、欠けてはいませんが、歯医者さんに話したら、「無理をしないで」と笑われるかも知れません。

一月に歯の定期健診の予約を入れてあるのです。

## 筋肉は年齢をさかのぼる

加齢によって筋肉がやせ衰えていくことに抵抗するために、は、強めの負荷を筋肉にかける筋トレが必要だという。

高齢になつてからでも筋肉量を増やしていくことが出来ます。筋トレを続けていると、だいたい一ヶ月後くらいから効果を実感できるようになります。

その一ヶ月の努力が出来ないので、