

タンポポの会だより(第63号)

2023/10/13発行

タンポポの会事務局

秋の気配が濃くなり、インフルエンザの季節となる中で、相変わらず新型コロナウイルスの感染は収束しませんが、国内の行事は次々と開催され、私たちの身近な行事も開催され私たちも、新しい生活モデル(三密を避ける、手洗いの徹底、集会時のマスク装着など)に努めて自粛の中で暮しつつ、感染に注意しながら行動したいものです。

3月の第28回「定時総会」は中止しましたが、今回の7月15日の「講演会」と「ミニ医療相談会」が4年ぶりに開催でき、13人の参加があり大変よかったです。

講演「健康・生きがいづくり」

”ボケたくないよね、人生は！” 生きがいづくり・講師;森井 勇 氏

1944年 上市町生まれ(80歳) 昭和37年 県立上市高校・薬業科 卒業

昭和37年 池田模範堂・研究室に入社、42年間勤務し、その間、富山大薬学部、和漢薬研究所、岐阜大医学部にも計7年間内地留学と 12ヶ国の海外研修をし、虫刺されかゆみ止め剤、虫よけ剤など一般用医薬品の研究・開発に携わる。商標「ムヒ」のメーカーです。

2004年 定年後に、健康・生きがいづくりアドバイザーとして講演活動中です。

※「ボケたくないための生活習慣」のまとめ

1) 脳はドンドン使いましょー…おしゃべりする、気配り上手になりましょー。

2) 心はワクワクさせましょー…若作りをする、趣味を楽しみ、社会活動に参加

3) 運動をしましょー…ウォーキングやスクワットなど体を動かす。

追加) 食事は塩分控えめの日本食にしましょー…野菜、果物、加えて、青魚

☆今後予定される行事;

11月11日(土)「名所探索と食事会」… ※(10/13)中止決定。

翌年 3月23日(土)第29回「定時総会」と(同時開催)第11回「作品展」

翌年 7月13日(土)「講演会」と「医療相談会」……

泌尿器科の近況…(新西診療棟1F)…

医 局 診療部長 四柳智嗣

スタッフ(外来) 中島主任看護師 以下3名と事務員1名で対応しています。

(スーモ外来) 山田皮膚排泄ケア認定看護師…木曜日午後泌尿器科(要予約)

(入院2病棟6階) 中田看護師長 以下30余名の看護師が三交代でお世話されてます。

総合的がん相談支援センター「がん相談支援室」…(新西診療棟2F)

がんに関する質問や相談に対応します。(もちろん無料です)…担当;赤江看護部長 厚生連・高岡病院の窓口として、「タンポポの会」の活動のサポートをして頂いています。

※11/16(木) 第4回の「がんピアサポーター」の相談会があります。(無料)

今後も、「がん相談支援室」にて奇数月の第三木曜日14:00~16:00

※今もコロナ感染注意にてマスク装着にて参加ください。

タンポポの会…「名所探索と食事会」…※(10/13)中止決定。

日 時 11月11日(土)小矢部「大谷資料館」と宮島峡「滝乃荘」

※理由はコロナワクチンとインフルエンザが並走しそうな中で、今回の食事会の参加予定者が少ない予想の為です。



※追記;この代わりに、簡単な食事会を計画し、詳細は後日に案内いたします。

- 1, ボケ(認知症)とは？・・・物忘れとボケは違う！
 ・・・物忘れは歳を取ると誰にでも起こりうるのですが、ボケは習慣病なんです
 故に、「物忘れ」は正常な老化現象で、「ボケ」は病気で忘れたという自覚がありません。
- 2, ボケの症状について・・・ボケの進行はゆっくりゆっくり(2～4年)、徐々に重症化します！
 (軽度)小ボケの症状；①1日の予定が立てられない②動作がモタモタしている
 ③同じことを繰り返す④無表情・無感動⑤ボンヤリしている・・・※生活に支障なし。
 (中度)中ボケの症状；①日はアヤフヤ②料理が下手に③ガス、電気、水道の止め忘れ
 ④身だしなみが無頓着 ⑤お金など盗まれたと騒ぐ・・・※家庭生活に支障がでる。
 (重度)大ボケの症状；①家族がわからない②汚れた下着が平気③食事はまだか
 ④食事、トイレ、風呂など介助⑤”誰かがいる”と言う・・・※日常生活全般に介助要。
- 3, ボケは生活習慣病です。・・・☆変化のない、刺激のない、感動のない、食べるだけの生活、
 人まかせで、無気力で、閉じこもり、ボーッとした生活はボケの道。・・・[ぐーたら生活]

※ 「ボケないための生活習慣」のまとめ

- 1) 脳(頭)はドンドン使いましょう・・・脳を刺激すること。
 ☆ こまめにしゃべること、マンネリ化しないこと、ダラダラしないこと。
 ①「聞く」より「話す」方が脳を刺激します②家事は予定を立てて集中的に行う
 ③いつもと違うことをする④筆まめになる⑤気配りすること
 - 2) 心はワクワクさせましょう・・・心の若い人は脳も若い。
 ☆ 遊び心(生涯現役)、若い心(生涯青春)、学ぶ心(生涯学習、社会参加)など
 感性を豊かにし「外」に出ましょう。・・・「もう歳だから」「閉じこもり」はボケの始まり。
 ①オシャレをし若作り②異性に関心を持つ③趣味など新しいことに挑戦
 ④社会参加はボケ防止！⑤近所付き合いやイベント参加で会話
 - 3) 運動をしましょう・・・週2回以上運動をする人の認知症になる危険性50%であった
 ☆ 運動はボケを予防し、筋肉が衰えると脳も衰える！・・・運動で脳に栄養を送る
 ①「ウォーキング」有酸素運動②「スクワット」「つま先立ち」運動
- 追加) 食事は塩分控えめの日本食にしましょう・・・
 ☆ 脳梗塞や脳卒中の予防に野菜や、果物を食べる(動脈硬化の予防)そして青魚
 を食べる(脳の血流をよくする)。・・・シッカリ食べれば、食べない人に比べて
 アルツハイマーになる割合は1/2～1/3と報告されています。
 追加) ボケは水不足ですすむ！・・・1日に飲む水分の標準は1500mlで、何でもOKです。
 ☆ 「寝る前の水」は金！(睡眠中に失われる水分は500ml～1Lで血液濃度が高まる)、
 「朝起きの水」は銀！(消化器系に水)、「食事前の水」は銅！(胃腸の働きを円滑に)

※今回も会員の皆さんの行事などを調査する
 時間がなく、「タンポポだより」の中身が薄くなり
 事務局として大変申し訳なく
 次号以降は行事も再開
 実施し充実したいものです。




(慶弔記事なし)

編集後記 (タンポポの会事務局)
 年3回(1月・5月・9月)発行をめざして
 いますので、会員各位の投稿が増えて
 「タンポポだより」が賑やかになるように、
 皆さんの投稿協力をお願いします。次の
 64号は1月中旬発行で12月25日締切です。
 リクエストで新コーナーを設けますので
 泌尿器科の外来窓口へご一報ください。
 (仲間と集う・ちょっと一言・話題の窓・私の夢・・・)

※「タンポポの会」は次記の皆様からのご支援を受けています。

”じぶんの町を良くするしくみ”

 赤い羽根共同募金

「タンポポの会」の講演会は助成を受けて実施しており
 毎年10月1日から12月31日まで「赤い羽根共同募金」が
 行われますので、私たちも「赤い羽根」に協力しましょう！