

手づくり

第135号

若林健康友の会

発 行
仙台市若林区下飯田字遠谷地174
若林クリニック内
022-289-8588

会員を増やして、友の会の大きな輪をつくりましょう！

健康講演会開催 ～沖本久志所長～

9月14日、クリニックで沖本先生の健康講演会がありました。演題は先生の専門である「糖尿病の話」です。

先生のお話でいろいろなる事を知りました。

糖尿病はインスリン作用の不足から起こること。どんな病気もそうですが早期発見が大切なこと。

高血糖は血管を傷つけること。境界型、1型、2型とあること。肥満だから糖尿病とは言えず、

今は障害の一つになっていること。等々です。

私の場合は体重増加がサインでしたが、疲れから散歩が思う様にいきませんでした。

糖尿病は合併症が広く全身に渡っていて、三大合併症の他に多岐にあるようです。先生のお話で、糖尿病が大変な病であることがよくわかりました。

すべてにおいて素人判断せずに、このような学びの機会が必要だ、と思いました。大変になりました。

(葉山 美佐子 記)



生協荒井店で あおぞら健康相談会

10月25日、仙台南健康友の会と共催の健康相談会を開催、当友の会からは3名が参加しました。

基本的な問診、血圧測定の後には体脂肪測定、片足立時間測定、握力測定。そして総合的な健康、体力判定へと進みます。簡易的なフレイルチェック(*1)のようです。

元気な方々が多いと感じました。それでもこれからの健康や生活の不安を語る方もいます。

「指輪っかテスト」(*2)なども含めて簡単に手軽にできる健康(体力)チェックなら、私たちの班会やサークルでもできるのでは、と思います。私たち若林の3人は、買い物客に相談会を案内する『呼び込み係』で、呼び込みが功を奏してか26名の方が参加しました。

(鈴木 すみ 記)

共同組織交流会 オンライン視聴

9月29日岡山で開催された「第16回全日本医連共同組織活動交流会」を、クリニックゆったりサロンでオンラインにて視聴しました。現地実行委員長、全日本医連会長などの挨拶のあと、各団体の基調報告がありました。「群馬中央医療生協」では、協立病院受診者の4割が70歳以上で通院が大変で、地元コミュニティバスと連携し、無料マイクロバスを出していること。「大阪・西淀川健康友の会」では区民アンケートを実施し要望を提出、区役所との懇談会実施などで地域から市政を変えてゆく運動をすすめる契機になったこと、

「岡山倉敷医療生協」では、健康習慣を身につけさせたいとヘルスチャレンジの取組がすべての小中学校に広がったこと、などの報告がありました。私たちと共通する内容もあり、それぞれ工夫を凝らしながら取り組んでいる姿勢に感銘をうけました。今回は「若林健康友の会」も参加できれば良いなと思いました。

(佐藤 眞知子 記)



*1 「フレイル」とは「健康」と「要介護」の間にある状態のことです。高齢者の多くは徐々に身体的機能や認知機能が低下すると考えられています。その過程にある段階を「フレイル」と呼びます。

*2 指輪っかテストは、「筋肉量の減少と筋力の低下(サルコペニア)」から、身体的フレイルが進行しているかどうかを簡単にチェックする方法です。



暮らしの助け合いの会

＝ メンバーより一言 ＝

前回に引き続き、助け合いメンバーからの一言を紹介いたします。発足後から活動を共にしている方です。活動内容は多岐にわたりますが、その中で買い物・掃除・通院支援・食事会・クリニック待合室の壁掛け作成などにかかわっている方です。

＝ 私たちの願い＝

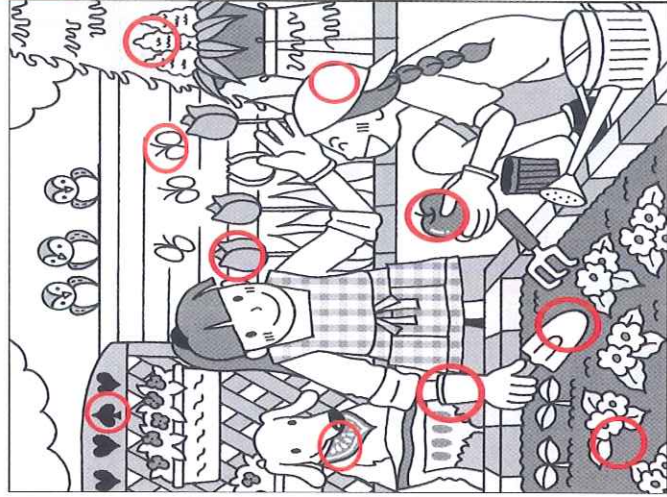
「日常生活の困りごと」支援が始まって、4年になろうとしています。専門性はありませんが、草取り・買い物・掃除・病院への付き添いなど、地味ですが地域の方々の生活に密着した支援になっていくと自負しています。核家族化・高齢化の中にあって、一人暮らしに困難を覚え、助けを必要とする人は沢山います。私たちメンバーも高齢なので、日々の不安解消に少しでも力になれば・・・と思っています。身近かな人の通院・入院・日々の困りごとを見るにつけ、傍に助けてくれる人の存在は大きいです。気さくに「助けてほしい」と言える人との繋がりは、とても大切だと思います。クリニックが、助け合いの会が、人と人がつながる場となり、助け合いの輪が広がっていくことを願っています。 記 A.T

2025年新年号（1月15日発行）投稿募集

締め切り 12月15日

新年にふさわしい投稿をお待ちしています。新年の抱負や思いを200字程度で。書初め、絵手紙、ちぎり絵、年賀状、写真、イラストなども。お子さん、お孫さんの投稿もぜひ。文芸作品も、新年にふさわしい短歌、俳句、川柳などを。（それぞれ2首、2句でお寄せください。）お待ちしております。友の会事務室にお持ちいただるか、会役員にご連絡ください。

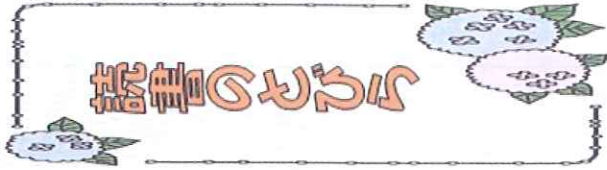
間違い探し



ニュース134号では9個としましたが10個あったので9個10個両方を正解とします。

クイズに寄せて皆さんのひと言

- * 長い間車を運転して過ごしておりましたがこの春免許証返上しました。日々の生活の足がなくなり不便になりました。脳トレを楽しみました。
(上飯田) 鈴木 つね子
- * 健康が大事です。食事、体操、睡眠に気を付けて過ごしたいものです。
(今泉) 村上 栄子
- * フォット体操をします。
(若林) 北村 さち子
- * とても楽しく「まちがい」探しをしました。
(沖野) 大友 勝美
- * 頭の体操、いいですね。楽しいです。
(上飯田) 鵜沼 とも子



― 輪読会からのお薦め ―



絶え間ない災害や戦争のニュースに胸つぶれる思いで過ごしていると、無性に、絵本の中の暖かい、やさしい世界が恋しくなります。異次元の絵と物語の世界に入り、身も心も軽くなります。

今回のおすすりは、二年前に亡くなった児童文学者、松岡享子さん作「えんどうまめはあさんとそらまめじいさんのいそがしい毎日」という絵本です。この作品は、松岡さんの遺作で、亡くなる直前まで

(上段から続く)
力をそそいだ作品です。一日一日を忙しく、たのしく暮していく―生きることの核心が描かれています。毎日のくらしにほんの少し疲れや不安を抱いても、「だいじょうぶよ。」とやさしく背中をおされる感じがします。

(M・O 記)

会費納入のお願い

2024年度(2024年4月～
2025年3月)の会費納入が
未だの方は、お近くの会役員、
又はクリニック窓口までどうぞよろ
しくお願いいたします。

総務財政委員会

おねがいます

