



2020年4月20日発行

バックナンバーは <http://karadakan.jp> でお読みいただけます。

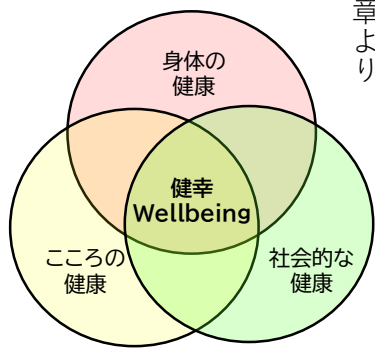
〒997-0035 山形県鶴岡市馬場町14-1
鶴岡タウンキャンパス 致道ライブラリー内
TEL 0235-29-0806
FAX 0235-29-0807

新企画 準備中!

病院長リレーインタビュー」とともに考えよう 地域医療みらい図

連日報道される新型コロナウイルス感染者の治療のため、最前線で奮闘する医療従事者の皆さんに感謝の念が絶えません。今回を機に、私たち一人ひとりが、地域の医療体制を知り、それを守るための大切さを認識したことを思います。次号から、庄内地域の各病院長のインタビューをリレー形式で連載します。ご一緒に地域医療のことを学んでいきましょう。

こんなときだからこそ考えよう! あなたは今 健康ですか?



つまり右図のように3つの要素の重なりが健康な状態と考えられます。たとえば、人間関係などの心理社会的なストレスは疾病を作り出し、疾病は人間関係に影響を及ぼします。3つの要素は影響しあっているのです。

コロナ感染拡大予防のため自宅を過ごす時間も多いため、そのため身体や社会的活動ができずバランスを崩す人が多くいらっしゃると思います。こんな時期だからこそ「健康」について考えてみませんか。
まずは健康の定義から「健康とは、病気でないとか、弱っていないというだけではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」WHO憲章より

まずは自分の心地よい方法で3つの要素を意識しながら暮らしていくことが大切です。自粛のつづく今、世界中みんながストレスを抱えています。無理して頑張らずバランスをとって過ごしていきましょう。

社会的な健康
・電話、メール、LINEでおしゃべり。気になる人に声をかけてあげて。こんな時だからこそお手紙を書く(もらうと嬉しい)

こころの健康
・好きな映画や音楽を楽しむ
・いつか読もうと思っていた本を読む
・家の大掃除(きれいになると気持ちいい)

身体の健康
・散歩やジョギングをする(社会的距離とりながら)
・ラジオ体操
・ストレッチ
・スクワットなど
・バランスの良い食事(デリバリーの活用も。お店の応援にもなる)



どんな風に過ごしてますか?

からだ館の勉強会やがん患者サロン「にこにこ倶楽部」に参加した方は、今どんな風に過ごされているのかな…、声が聞きたいな…と思い、お電話でお聞きしたことをご紹介します。

天気の良い日はウオーキングしたり、家庭菜園に出て作業をしています
O.Mさん

春の写真を撮りに出かける。いつもと違った花を探して撮ってみたい。
W.Hさん

手仕事いろいろ。地域のつどいの場が今は活動自粛だけど再開したら使う布巾作ったり。ウジウジしてても仕方ないもの! S.Mさん



おやつを手作りして楽しんでるの。もち米から下準備した「おかき」にアップルパイ。チーズケーキ焼いたときは東京にいる娘家族に送って。孫から「おいしかったよ」って電話で声聞けて、それは嬉しかった。
M.Sさん



庭の草取りしてた～。この間は地域の公民館の外の松葉や枝落ちてるのを片づけてきたよ。近くの公園のしだれ桜が、すっごくキレイだった。雨が降らなければ、なるべく外に出るんだ。I.Tさん

人と関わらないことがこんなに寂しいことだと、気付かされています。直招会うことは叶わなくても、誰かを思いやることは、いつでもどこでもできます。気持ちの繋がりが、今とても大切と感じます。「どうしてる?」と電話で他愛もない話をして声を聞き合ったり、たまには手紙を送り合うのもいいですね。自分と、大切な人を守りましょう。そして、笑顔で再会できる日を信じて、日々を送ってほしいと思います。

にこにこ倶楽部のお知らせ

がんを経験された方・そのご家族のためのサロン、にこにこ倶楽部(毎月第一金曜日開催)は、新型コロナウイルス感染拡大予防のため開催を中止しております。今後の開催につきましては、状況みでの判断となります。

開催については、からだ館までお問い合わせください。問い合わせ ☎0235-29-0806



インターネットやSNS活用していますか？

今まではあまり活用していなかった方も、この機会に始めてみるのもいいかもしれません。たとえば「お家で運動」や「簡単レシピ」、「手作りマスク」などで検索すると有用な情報を入手できます。からだ館のホームページやFacebookもご覧ください！つながりましょう！



からだ館HPのQRコード

活動報告

からだ館健康大学 認知機能向上を目指そう 口腔ケア 調理編開催



1月22日の講義編で、認知機能を向上させるには口腔ケアが大事なことを学び、2月14日の調理編は鶴岡市女性センターで、咀嚼【よく噛むこと】から認知機能を向上させることを目指して、乾物を取り入れた内容でした。

講師は中野律氏（DRY and PEACE乾物ミライスト）

参加者からの声

- ✓ 今まで咀嚼を気にしていなかったもので、咀嚼について知ることができてすごくよかった。
- ✓ 乾物は水で戻すイメージがあったが乾物のまま使えることが分かった。
- ✓ 時短にもなるし栄養も損なわずおいしく頂ける。

編集後記

「こんな時だからこそ伝えたいこと」また直接会うことができなくなってしまった多くの方に「届きたい情報」を盛り込んだ今回の「からだ館通信59号」です。なるべく早く発行したいという思いから、からだ館のコピー機で印刷したため、紙に印刷の質がいつもより下がってしまいました。頑張っ



「私の好きな本」お薦めの1冊 ご紹介



家の中で過ごす時間が多い今、本を読んで過ごすのもいいですよ。もともと読書好きの方はもちろん、普段はあまり本は読まないという方もこの機会にいかがでしょうか？今回は、からだ館スタッフ曰く下部が好きな本を紹介します！

『鈴のなる道』 著者 星野富弘

首の怪我により手と足が動かなくなつた著者が、口に筆をくわえて絵と詩を描いた詩画集です。ページを眺めているだけでも癒されると同時に力をもらえる感じがします。途中途中にある文章にふと笑つてしまつたり、「うーん」とうなつてしまつたり。読むときの自分の状況によつてとらえ方が変化する1冊です。

みなさんも「好きな本」や「お薦めの1冊」をぜひ教えてください！メール・FAX・葉書またはお手紙で

・書名・著者・お薦めのポイントやなど

からだ館までお知らせください。

Mail karada-kan@iab.keio.ac.jp
FAX 0235(29)0807
〒997-0035

山形県鶴岡市馬場町14-1 からだ館

ご紹介する際は、インシヤルやニックネームも大丈夫です。

がんピアサポーター養成講座講座 (第2期) 2回目開催しました

2月22日(土)鶴岡メタボローム
キャンパス共用棟会議室で、
「ピアサポーターができること」
をテーマに開催しました。



講師に、国立がん研究センターがん対策情報センター がんサバイバーシップ支援部長の高橋都先生をお招きし「ピアサポートの"ちから"」についてお話しいただきました。

パネルディスカッションでは、庄内地域で活動している3つの患者会・患者サロンから代表して参加いただき各会の紹介や活動の様子、活動に対する思い等をお話しいただきました。

今回の受講で今期(2019年度基礎講座)7名の方が終了証を受け取られました。

開催延期のお知らせ！

5月16日開催予定のからだ館健康大学
がんピアサポーター養成講座(第2期)

～がんを支える仲間になる～

第3回「ピアサポーターの基礎知識」は
新型コロナウイルスの感染が拡大している状況から
開催延期となりました。
新しい日程が決まり次第、改めてご案内いたします。
何とぞご理解のほどよろしくお願ひいたします。