からだ館通信

第26号（2013年8月30日号）

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

慶應義塾大学先端生命科学研究所
からだ館　がん情報ステーション

〒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

9月10月の予定

9/5	ワンコイン健康料理教室　糖尿病Part１体操編
9/6	にこにこ倶楽部
9/7	**臨時休館日**
9/13	ワンコイン健康料理教室　糖尿病Part２調理編
10/4	にこにこ倶楽部(由良コミュニティーセンター)
10/6	健康のつどい
10/13	三川町押切中町「健康体力づくり」出前講座
10/17	鶴岡市西郷地区生涯現役講座　出前講座

★からだ館　開館・相談時間

		月～金	第1・3土
開館時間		9:00～17:00	9:00～15:00
相談時間	午前	10:00～12:00	10:00～12:00
	午後	13:00～16:00	13:00～14:00

ワンコイン健康料理教室 今年度 バージョンアップ しました

からだ館では、２００８年８月から「からだにやさしい料理教室」として料理に関する勉強会を開始。その後、からだ館の利用者や見学会の参加者の、食に対する関心の高さや不安が大きいことを受け、疾患をテーマに座学を取り入れたワンコイン健康料理教室を昨年度始めました。今年度はそれをさらにバージョンアップしています。

改良その① 勉強内容の充実

多方面からの勉強をプラスしました。例えば前回(ロコモ予防)では人間の行動変容や、体操についても学びました。また実技も行いました。

前回のテーマ
ロコモティブシンドローム予防の様子

改良その② サポーター制度を開始

からだ館では市民の皆さんの意見やリクエストを活かした企画、運営をすることが大切と考え、前回からサポーターを募集しました。それにより実際にお手伝いいただき活動してもらうことができました。

サポーターの声から

・楽しい上にとても勉強になりました。また参加したいです。（60代女性）

・みんなと一緒に色々活動して若返ったようです。楽しかった(60代女性)

今回のテーマは「糖尿病を予防しよう」

昨年度、糖尿病の食事をテーマに勉強会を開催したところ、申し込みが多くお断りした経緯がありました。その時改めて糖尿病や糖尿病予備軍の方々が多いことを実感しました。

そこで今回は「予防」に観点をおき、さらに勉強していきたいと考えました。適切な運動と食事の管理を取り入れた新たな生活習慣を作り出すことで糖尿病は予防できるのです。

※勉強と体操 きれいと元気を手に入れよう
日時：9月5日(木)　13時30分～
場所：東北公益文科大学大学院ホール
講師：伊藤祐輔氏(パワーゲート代表)

※勉強と料理　糖尿病の予防と食事
日時：9月13日(金)　10時～
場所：鶴岡市総合保健福祉センター
講師：松田徹氏(山形県庄内保健所　所長)
小林恵美氏（管理栄養士）

次回は、減塩をテーマに12月開催予定。

今後もからだ館では楽しく実り多い活動を目指していきます。
みなさん、ぜひご参加ください。

からだ館勉強会　秋山正子さんと考える 地域をかえる「つながる力」を終えて

7月15日、介護職・医療関係職の方の他、一般市民の方も多数参加して約１８０名の勉強会となりました。

訪問看護師秋山正子さんの講演、その後のパネルディスカッションを通して、参加者各自が、誰にでもおとずれる人生の最期について考える機会となったようです。

アンケートに寄せられた感想から

・最期はいつか誰にでも来ることにどう向き合えるか考えさせられました。地域でさまざまな関わりの中で生きること、当たり前になったらいいです。（40代女性）

・講演、パネルディスカッションを拝聴し、家族、自分自身の最期について考える機会となりました。時間をつくり、家族と話し合う時を作りたいと思います。（50代女性）

・大変興味深く拝聴させて頂きました。訪問看護の重要性というものをはじめて深く知りました。日頃から(健康な時から)訪問看護について知る努力が大切かと思いました。とても良い機会でした。（60代男性）

・鶴岡の医療連携がスムーズにすすみ発展していくことを望みます。（50代女性）

・いろんな面で大変ためになった。このような機会を地域単位でも開催できればと思いました。（60代男性）

からだ館では、各自が考えるきっかけとなるような情報発信を今後も行っていきたいと思っています。

今年は3つの探検隊　2013 自由研究おうえん隊終了

からだ探検隊「発見しよう！助け（アイ）」

7月27日に開催された「からだ探検隊」。15名の隊員が参加してくれました。

当日は慶應の学生と一緒に「目」の不思議について学びます。午前中は目の機能を寸劇を交えて原田先生から教えてもらいます。「複雑で難しい～！」と言う声も聞こえてきました。午後は実際に目がみえない状態で買い物体験をしてみます。お金を間違わずに払うのも一苦労。助け合いの大切さを学びました。

たべもの探検隊「夏野菜ハカセになろう！」

7月28日には3・4年生で「たべもの探検隊」です。初めにみんながいつも食べている夏野菜のヒミツについて学びます。難しいクイズにも挑戦！在来野菜の勉強では、外内島きゅうりの試食もしました。そして14人のかわいい隊員が協力しておいしい夏野菜カレーとずんだ白玉に挑戦します。野菜いっぱいのおいしいカレーが出来上がりました。最後に旬野菜カレンダーも作り、「夏野菜ハカセ」になりました。

病院探検隊「どんなお仕事あるのかな？」

7月30日に行われた病院探検隊では、5・6年26人が参加してくれました。

午前中は「もしあなたが、転んで骨折したら・・・」を考えて探検スタートです。救急センターに手術室。普段は入れないところばかり。午後には「ギプス」体験です。病院の中には、掃除をしてくれる人、リハビリの先生などたくさんの職業の方がいて患者さんを支えていることを学びました。

・にこにこ倶楽部・

からだ館が主催する患者や家族のためのお茶のみサロン。毎月第一金曜日に鶴岡市タウンキャンパス3Fで行っています。同じような経験を持つ者同士、思いや情報を分かち合える場です。

鶴岡タウンキャンパスに場所を移して4回目となる7月5日には18名方、8月2日には14名の方が、参加してくれました。大雨の中だったり、暑い中だったり、天候が悪くても、みなさん「ここで話をすると力がもらえる。」と喜んで参加してくれます。闘病についての話や、趣味の話など話は尽きません。参加者の方からの提案で「おわら風の盆」の踊りに挑戦してみました。ゆっくりとした流れるような踊りです。みなさん始めは戸惑いもありましたが終わりごろには、自分から編笠をかぶったり、立ち上がって踊ったりと本当に楽しんでいました。

10月には移動にこにこ倶楽部が予定されています。

鶴岡みらい健康調査
―支える若き人材たち―

昨年4月より始まりましたみらい健康調査は、8月に5000人を超える市民の方々にご協力を頂きました。その調査を支える若い研究者にスポットを当ててみたいと思います。今回は、東京出身慶大医学部 **原田成**医師に話を聞きました。

Q1. 鶴岡の印象は？

住んでいる方々がとても温かくて、優しいまちだと思いました。自転車で走っていて、平野部に坂がまったくないのが新鮮です。山に囲まれた雄大な自然にも感激しました。

Q2. 自身の健康法は何ですか?

笑ったり歌ったりしながら前向きに過ごすことです。

Q3. みらい健康調査から1年。市民の方に伝えたい一言。

地域のみなさんにこの調査を受け入れていただけるのか、始まる前は不安でいっぱいでしたが、多くの方にご参加いただけて本当に嬉しく思っています。暖かい応援の言葉もたくさんいただきました。恩返しできるよう、みらいに向けて頑張ります！

からだ館には、利用者の方々から、病と闘っている方のお話を聞きたいという声が多く寄せられます。そこで皆様からお聞きした闘病体験談を「闘病記」としてまとめ、リレー形式で掲載しています。今号よりお二人目のお話のスタートです。

リレー闘病記　《 60代女性　Cさんの場合　パート1 》

私がガンという言葉を初めて身近に感じたのは、父が肺ガンの宣告を受けた時でした。見つかったときは手遅れで、余命半年・・・身近にガンを感じた瞬間でした。

それから月日が流れ、私が55歳の時に体に異変が起こりました。2007年4月ごろから便の調子が悪い日が続くようになったのです。繰り返す下痢、そして便の色が赤くなったり、白くなったり、食欲もない日が続き自分でも何かおかしいと感じるようになっていました。体重計に乗るたびに2キロ、3キロとみるみるうちに減っていくのです。最終的に診察を受けるまでの半年間で10キロ以上体重が落ちていました。

夏ごろには1日に何度もトイレに駆け込むようになっていました。今までどこに行くのにも乗り回していた自転車に乗るのもやっとの状態です。ギリギリまで我慢を重ね、9月になってから医療機関を受診したのです。それから入院する10月まで何度も検査がありました。入院してからも検査、検査の毎日です。覚悟の上での受診ではありましたが、自分が想像していた以上に厳しい現実にショックは隠せませんでした。最初に診察を受けたのは消化器科で、そこで一人で「大腸がん」の告知を受けたのです。

（次号へつづく）

～編集後記～

今年も自由研究おうえん隊で小学生と触れ合うことが出来ました。「大きくなったらお医者さんになるんだ！」そんな夢を語ってくれる子供たち。大人になると「夢」は、実現するものから見るものに変わってしまうように感じます。でも闘病中のみなさんの話を聞くと「夢」を実現させている方がたくさんいます。あきらめずにトライしてみる！これからの自由研究のテーマにしたいと思います。