



からだ館通信

慶應義塾大学 先端生命科学研究所
からだ館

第36号(2015年8月31日号)

バックナンバーは <http://karadakan.jp> で

〒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

からだ館 9月～11月の予定

9/4・10/2・11/6 (ここにこ倶楽部)
9/4 健康大学「ロコモ予防」講義編
9/17 健康大学「ロコモ予防」調理編
10/11 鶴岡市 市民健康の集い(小真木原)
11/20～21 Open Research Forum 参加
11/28 健康大学特別企画「患者の力(仮)」

からだ館健康大学「ロコモ予防」について 講義編

講師 西脇 祐司 氏
(東邦大学医学部衛生学教室 教授)

日時 9月4日(金)14:00～15:40

会場 鶴岡タウンキャンパス
メディアスタジオ

調理編

講師 高山 美加代 氏
(有)サンフーズ 管理栄養士

日時 9月17日(木)10:00～14:30

会場 鶴岡市女性センター

参加費 500円(材料費として4日に徴収)

申し込みは からだ館 0235-29-0806まで

からだ館健康大学 特別企画 のお知らせ

予告:「患者の力(仮)」

患者にも力がある! 高齢社会における患者と医療者との新しい協働関係を学びます。

講師 加藤 眞三 氏(慶應義塾大学
看護医療学部 教授)

日時 11月28日(土) 13:30～16:00

会場 鶴岡市先端研究産業支援センター
メタボロームキャンパス内
レクチャーホール

からだ館 開館時間

月～金曜 午前9時から午後5時まで
尚、諸用のため、スタッフが不在の場合
があります。ご了承ください。

※致道ライブラリー開館中は、図書館のみ
でも利用ができます。ぜひご来館ください。

お知らせ!!

2015年度第3回

からだ館健康大学

今回のテーマは…

「七転び八起き! 転んでも寝たきりにならない ロコモ予防」



こんな方はいませんか?

骨折したら寝たきりになると思うと不安だ
運動だと思って歩いていたら転んでしまった
転ぶのが怖くてあまり外に出なくなった

一度は聞いたことのある「ロコモ」。正確には「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」といいます。

自立した生活をするために必要な「移動機能」が徐々に低下していく状態です。移動機能の低下(つまり足腰が弱ること)は厄介なことに、若い頃から気がつかないうちに徐々に進行していきます。

その原因は運動不足だけではありません。食生活をはじめとする日常生活習慣や、膝や腰の不調を放っておくことから起こります。

一方で、転ぶことで必ず寝たきりになる というわけでもありません。高齢であっても回復することはあるのです。その秘訣はどこにあるのでしょうか?

運動は苦手なあなたでも出来ることはあるはずです。予防の専門家から、おすすめの「ロコモ予防」を学びましょう。

ロコチェック
ロコモ問診票
(医療機関へ持っていくことが
できます)
準備しています
スタッフまで。





今年もやってきました！ 自由研究おうえん隊

夏休み恒例になりました小学生対象の「自由研究おうえん隊」が今年も鶴岡にやってきました。

慶應義塾大学湘南藤沢キャンパスで学ぶ学生たちが春から計画を立て、鶴岡の小学生と一緒に自分たちも学ぼうという企画で、6回目を数えます。

5,6年生は福田にある農家レストラン「菜あ」で、食を通じた微生物の話をも3人の講師のみなさんから聞きました。麹菌や酵母をスケッチしたり、堆肥を触ったり。発酵食品をトッピングしたカレーも美味しかった！！



3,4年生は朝暘武道館で、「投げる」「走る」を得意にする特訓をしました。録画した自分の姿をみて、悪いところを考え、直していきます。特訓後はみんな記録が伸びました。すごい！！



にこにこ倶楽部



にこにこ倶楽部が、8月の会をもって69回目を数えました！！記念すべき日が近いことをあらかじめお伝えしたかったのにすっかり忘れてしまいました…来月は盛大に70回目を開催したいと思います！！(笑)

最近のにこにこ倶楽部はとっても盛況です。8月の会は18名の参加があり、近況報告だけで時間切れになってしまうほどでした。

(それはそれでとても楽しい時間でしたよ！)

某新聞店のフリーペーパーににこにこ倶楽部の記事が掲載されたからかもしれません、それ以前からも様々なきっかけで会に参加していただいているサバイバーさんは、にこにこ倶楽部を通じて「絆」みたいなものを感じておられるのではないかとと思います。仲間がいるってステキですね！



からだ館健康大学

「認知症 これだけ知ってきゃ怖くない」

6月25日に、27年度第2回からだ館健康大学が開催されました。講師は、山形県作業療法士会理事 佐藤健一先生です。

物忘れと認知症の基本的な違いや、治療でよくなる認知症を学んだ後、認知症の具体的な症状や進行の状態に即した対処の仕方を学びました。



異常な行動は認知症の方なりの理由があつてのこと。原因は「記憶障害」であり、その点を支援する環境調整や対処の工夫で、症状の悪化を抑えることが出来るということです。認知症の方の「揺れ動く感情」を察してあげることの大切さを学びました。

予防には やはりバランスのよい食事と適度な運動。こまめな水分補給も大事だそうです。さらに、鶴岡市保健衛生推進員会 連合会会長 千田洋子さんを交え、認知症について地域で何が出来るかも考えました。千田さんご自身の経験や佐藤さんのアドバイスなど、共感の多いディスカッションになりました。



リレー闘病記



からだ館ではがんと闘っている方の相談業務をしております。その中で同じ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。そこで皆様から寄せられた闘病記を「リレー闘病記」として掲載しています。

《 60代男性 Tさんの場合 パート5 》

前号までのあらすじ

平成19年に進行性胃がんステージ4と診断され、胃の全摘手術を受けた。術後、膵炎と脊柱管狭窄症を発症し200日を超えるつらい入院生活を経て平成24年4月に退院。しかし、7ヶ月後肺への転移が判明し化学療法を開始。再発のダメージは大きく、全ての地域活動をやめて治療に専念することを決意。不安定な病状に葛藤を覚えつつ、再びがんと向き合うことになる。治療法に当たっては、現状を正確に知り、自分自身が決めて実践することに尽きると考えたTさん。その後、どのように生活されているのでしょうか。

「今の自分を正しく知ること。可能な限り楽しみながら「したい事をする」こと。楽天的で多少いい加減であること。免疫力高めること(治療に最も効果的。)そして、昨日より今日が、さらに明日がより一層意欲的に生きられる。そうしたことを可能にするために、自分を変え社会に働きかけ、みんなが協力し合って楽しく明るく積極的に生きること。」

～編集後記～ 今回レイアウトをちょっぴり変えてみました。フレームの色を秋らしくしたら、感じが柔らかくなったような。いかがですか？ わたし的には気に入っているのですが^^ (N・F)