からだ館通信 44号

2017年4月1日発行

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

〒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4～5月の予定

4/ 7（金）　にこにこ倶楽部
4/19（水）　健康大学　講義編
4/27（木）　健康大学　調理編
5/12（金）　にこにこ倶楽部

からだ館健康大学　参加者募集

新年度最初のテーマは

健康のカギ「足」
～手入れの方法と歩行について～

「健康のため歩きましょう」よく耳にしますよね。
でも、どうして歩くことが健康にいいの？
歩かないとどうなってしまうの？
歩きたい気持ちはあるけど、足に悩みがあって歩けない・・・
そんな疑問やお悩みについてお話を聞いてみませんか。
今現在困っていることが無い方の参加も大丈夫です。

【講義編】
日時　4月19日（水）13時30分～
講師　庄内余目病院　三浦弘子氏（糖尿病療養指導士）
　　阿部幸司氏（理学療法士）
会場　鶴岡タウンキャンパス2階　メディアスタジオ

【調理編】
日時　4月27日（木）10時～
講師　高山美加代氏（有限会社サンフーズ　管理栄養士）
会場　鶴岡市中央公民館女性センター

参加費　５００円　両日参加可能な方優先
定員　16名　（定員になり次第締め切り）
申し込み　4月14日（金）まで
慶應義塾大学からだ館へ電話29-0806
メールでの申し込みは
karadakan-info@iab.keio.ac.jp
お名前と連絡のつく電話番号をお送りください。

本から得る情報

からだ館では、健康に関する情報を様々な形で地域の皆様に提供しております。
健康大学のように講座開催による情報提供。
がん患者サロン開催による情報提供。
そして、書籍による情報提供は活動の中で欠かせないものの一つです。
致道ライブラリーの中にがんを中心とした健康に関する蔵書千四百冊ほどを揃えていることご存知でしたか？
病気や治療に関する知識を深めたい、または予防に関心がある方の自己学習ができます。
また最近では直接病気や健康状態に関係なく、生き方のヒントになるような書籍も増やしています。
致道ライブラリーとからだ館のご利用はどなたでも出来きます。

スタッフのおすすめ！

国立がん研究センターがん予防・健診研修センター長（当時）津金昌一郎監修
「がん」はどうしてなるのかから予防に役立つ習慣を図や写真を多用し分かりやすく解説した一冊。
がん以外の生活習慣病の予防にも役立つ情報がたくさん載ってます。

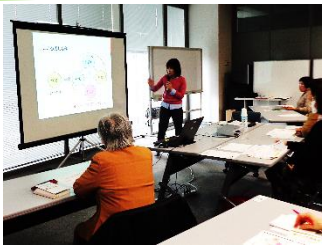
致道ライブラリー開館中、書籍の貸し借りできます。
※からだ館スタッフ対応時間
月～金曜　午前９時～午後５時
（諸用のため、スタッフ不在の場合があります。）

～健康大学開催報告～

考え方で気分も変わる 上手な切り替えかたのコツ

講義編を2月15日、調理編を2月28日に開催しました。講義編では心のしくみや考え方が気持ちに影響を与えることやストレスのあらわれ方などをお話しいただきました。実践としてマインドフルネス呼吸法を参加者全員で行いました。

調理編ではバランスのとれた献立は、体はもちろん心の健康にも良いということで、野菜豊富な中華風メニューを3品調理しました。



＊＊＊ メニュー ＊＊＊
揚げ春巻き
えびチリ
八宝菜（ご飯にのせて）

【参加者の感想】

・気持ちを気り替えて、今に集中して生きることを心がけようと思った。
・呼吸法は続けられそうです。参考になりました。
・手間がかかる難しい料理と思って作ることがなかったものが、油の量は少なく簡単に作るコツを教わった。
・調理するだけでなく栄養のことも教えていただき、ありがたかったです。
・初対面の方とも楽しく講義に参加できてよかったです。

にこにこ倶楽部

3月3日は、初参加の方2名を含む16名の参加でした。

初参加の方の感想

「皆さん同じ病気だと思うと、なんでも話せる気がして、嬉しかったです。」

にこにこ倶楽部は、がんの患者さんやご家族がお茶を飲みながらおしゃべりするサロンです。

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。たわいもないおしゃべりから得られる情報や、集まった皆さんからパワーや元気がもらえる感じがするという参加者の声が聞かれます。

開催日　毎月第一金曜日
場所　鶴岡市タウンキャンパス3F
参加費　お一人 300円
※参加の予約は必要ないですよ

ー編　集　後　記ー

春ですね。2017年度が始まりました！

新年度の健康大学企画もアレコレ検討中ですが、最初のテーマは「足」。新年度の第一歩に「足」なんて！ピッタリなテーマだったんだと今頃気づきました。

今年度もからだ館の活動にご注目ください。（ちなみに健康大学、次回テーマは「眼」ですよ。わーまたピッタリ！）

リレー闘病記

からだ館には、庄内地域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代女性　Sさんの場合　パートワ 》

前号までのあらすじ平成21年9月に受けた人間ドックで右胸の再検査が必要と通知を受け、精密検査の結果「両側乳がん」と診断される。医師の勧めでセカンドオピニオンを受けた後、納得して地元の病院で手術をすることに。しかしその後つらいうつ症状に悩まされた。

がん患者サロン「にこにこ倶楽部」には平成22年8月初めて参加しました。

サロンが始まる前に会場に到着したんですが、その時居た数人の方たちの様子を見てみると笑顔・笑顔・笑顔だったんです。当時の私は笑えない状態でいたので「あー笑えるんだ。笑っていいんだ。」と思いました。皆笑ってることが信じられませんでした。

サロンが始まってから自己紹介がありまして、がんになって1年の人3年の人、私みたいに数カ月の人も居るし、がんの部位も人それぞれ違っていても、やっと気持ちを共有できると思ったら、何かが弾けた感じがしました。同じ境遇の人たちと会って同じ話ができることが嬉しくてやっと辿り着いた感じがしました。

自分に自己紹介の順番がまわってきましたが、その時は涙涙でした。嬉し涙なのか安心した涙なのか、何にも声になりませんでした。その時のことは今でも当時を知っている人から「あなたな、泣いぐっけちゃやー」と笑われます。

（次号につづく）